

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧ ૩૦૫૬ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ રાજા નરસિંહ

વિષય

વિવિધ ગ્રંથમાળા વર્ષ ૧૫ મું
મળંગ ગ્રંથાંક ૧૭૭ થી ૮૭૯



વિભાગ પહેલાનો ગ્રંથાંક
૧૭૪, ૧૭૫ અને ૧૭૬

યોગતત્ત્વ

અમેરિકન લેખક યોગી રામચરકના ગ્રંથોને આધારે
લેખક: નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા
નિવાસ-વલસાડ (સુરત)

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી

સંપાદક અને પ્રકાશક: ભિશુ-અખંડાનંદ

સ્થળ: અમદાવાદ અને મુંબઈ

આવૃત્તિ પહેલી, પૃષ્ઠસંખ્યા ૩૮૪, પ્રત ૬૩૦૦, સં. ૧૯૮૨

મૂલ્ય-રૂ. ૧) પાકુપૂંડુ ૧।

અન્ય સ્થળના વેચનાર બે આના વધુ લેશે.

“ સર્વ હક્ક પ્રકાશક સંસ્થાને સ્વાધીન ”

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૩૦૫૬
Δ૨

અમદાવાદ ‘ સરતુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય ’ માં
લિપ્તુઃ અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત

સંપાદકનું નિવેદન

વિવિધ ગ્રંથમાળાનું આ પુસ્તક અમેરિકન લેખક યોગી રામચરકનાં પુસ્તકો ઉપરથી લખાયેલું હોય લેખક બંધુએ તેનું નામ “યોગતત્ત્વ” રાખ્યું છે. પુસ્તકની યોજનાને લગતી વિશેષ માહિતી તેમજ તેમાં સમાયેલી કેટલીક બાબતોના સંબંધમાં અગત્યની સૂચનાઓ લેખક બંધુએ પોતાની પ્રસ્તાવનામાં આપેલી છે. પુસ્તકની શરૂઆત આપેલી એ પ્રસ્તાવના પ્રથમ વાર્યા પછીજ પુસ્તક વાંચવા લલામણુ છે. પુસ્તકની છેવટે શુદ્ધિપત્ર છે તેમજ પ્રથમથીજ સુધારી લેવું જોઈએ.

આ પછીના પૃષ્ઠોમાં અપાયેલી “સૌરાષ્ટ્રસાહિત્ય શ્રેણી” તથા “ભીલ સેવામંડળ”ને લગતી હકીકતો તરફ પણ વાચક બંધુઓનું ખાસ લક્ષ્ય ખેંચવામાં આવે છે.

આ પછીનું પુસ્તક પણ બનતા ચલે મહીના માસમાજ રવાના થશે.

સંવત્ ૧૯૮૧. આવણ માસ.

છપાઈ તૈયાર થયેલું પુસ્તક

દિવાળી સુધી ખાસ કિફાયત

સામાજિક ટુંકી વાર્તાઓ-ભાગ ૧ થી ૪

વિવિધ ગ્રંથમાળાદ્વારા સંવત ૧૯૭૨ સુધીમાં ત્રીકળી ચૂકેલા આ ચારે ભાગો કેટલાક વખતથી મળી શકતા નહિ, તેથી તેની આ બીજી આવૃત્તિ એકજ દળદાર ગ્રંથરૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે. એમાં જૂદા જૂદા પ્રકારની ૬૬ વાર્તાઓ સમાયેલી છે. સ્ત્રીઓ, પુરુષો, કન્યાઓ તેમજ કુટુંબનાં સર્વ માણસો માટે આ વાર્તાઓ કેવી બોધપ્રદ, અસરકારક અને મનોરંજક છે, તે વિવિધ ગ્રંથમાળાના વાચકોની જાણમાંજ છે.

આ પુસ્તક સ્વદેશી લીસા કાગળપર છપાયેલું હોઈ તેનું કદ ઘણું ૫x૯ ટું, પૃષ્ઠસંખ્યા ૬૦૦ની અને મજબૂત પાકાંપૂઠા સાથે મૂલ્ય માત્ર બે રૂપિયા છે. દિવાળીસુધી અમદાવાદના કાર્યાલયમાંથી મંગાવનાર પાસે ચારઆના અને મુંબઈના કાર્યાલયમાંથી લેનાર પાસે બે આના ઓછા લેવાશે. વળી:-

ટુંકી વાર્તાઓના ભાગ ૫-૬-૭

આ ભાગો પણ (જૂદા જૂદા) હજી મળી શકે છે. આ ત્રણે ભાગનું કદ ૫x૬.૫૫ ટું, કુલ પૃષ્ઠસંખ્યા ૧૦૦૦ની, અને મૂલ્ય રા. ૨૦ પાકાં પૂઠાં સાથે રૂ. ૩.૦૦ છે; પરંતુ દિવાળીસુધી તે અમદાવાદ તેમજ મુંબઈના કાર્યાલયમાં માત્ર રૂ. ૨, માં તથા પાકાં પૂઠાં સાથે રા. થીજ અપાશે.

પંચમહાલ જીલ્લાના ભીતોને શિક્ષણ, વેદકીય મદદ, સહકારી મંડળીઓ અને ધાર્મિક બોધ ઇત્યાદિ આપવામાં સફળતા આપવાને સ્થપાયેલું

ભીલ સેવામંડળ, દાહોદ.

પંચમહાલ જીલ્લાના દાહોદ અને ઝાલોદ બાજે તાલુકામાં લગભગ મધી વસ્તી ભીલોની જ છે. સવાલાખની વસ્તીમાં એક લાખ ભીલો છે. તેઓ નાના નાના ખેડુત છે, પણ ખણી અગાંન અને સાધનહીન હોવાથી દારિદ્ર્યમાં તથા કર્જામાં ડૂબેલા રહે છે. વળી તેઓ દારૂના પણ વ્યસની છે. લગ્ન વખતે દારૂ બન્ને પક્ષના લોકો પુષ્કળ પીએ છે ઉજળા વર્ગથી અને વિશેષે સરકારી અમલદારોથી તેઓ ખુબ ડરતા રહે છે. શાહુકાર તથા સિપાઈઓ તેમને ખૂબ નીચે વે છે. આવી દશામાંથી તેમને બહાર કાઢવા સારૂ તેમને માટે શાળાઓ, અ.શ્રમો, દવાખાનાઓ, સહકારી મંડળીઓ વિગેરે સ્થાપવામાં આવી છે. ભીલસેનામાં મન્યા રહેનારા પંદર સેવકો તથા બીજા પંદરેક શિક્ષકો ભીલોના છૂટાંછવાયા ગ્રામપંડાવાળાં ગામોમાં કામ કરી રહ્યા છે. અને તેમના દ્વારા—

૩ આશ્રમો (વસતીગૃહવાળી શાળાઓ)

૭ સાધારણ શાળાઓ

૨ આયુર્વેદિક દવાખાનાઓ

છેલાં ત્રણ વર્ષ થયાં ચાલી રહ્યાં છે એકદમ આશ્રમની જાતે મુલાકાત લીધા સિવાય આવા કામની અમલ તથા દેશને થનો લાભ પૂર્ણપણે સમજી શકાય નહિ.

વાર્ષિક આણંદ ખર્ચ દરવર્ષે લગભગ રૂ. ૨૦,૦૦૦ થાય છે. તે હિમરાંત આશ્રમો તથા શાળાઓ માટે પાકા અથવા કાંચા મકાનો બાંધવામાં મડે છે તથા દૂધ અને મંદિરો પણ ચલાવવાં મડે છે તે ખર્ચ તો ખૂબ. આને માટે સ્થાયી ફંડ બીલકુલ નથી, આકાશવૃત્તિ ઉપરજ આધાર રાખવો પડે છે. છેકળ પછાત પડેલી કામ આગળ વધેલી કામોના આશરે વિના આગળ વધી શકે નહિ; માટે દેશનું 'સહુ' આકાર દરેક સ્ત્રીપુરુષને વિનંતિ છે કે આવા સ્વધર્મના કામમાં મહેનતથી અથવા પૈસાથી, જેટલી જાને તેટલી સહાય આપવી.

જે કામને હિંચી મકાવવાને માટે પરદેશી અને પરદર્મી મજૂરનીઓ મહેનત કરી રહ્યા છે તથા પરદેશી હજારો અને લાખો રૂપિયા લાવી ખર્ચે છે, તેવી કામોને માટે આપણે તેમના દેશી તથા સ્વધર્મી ભાઈઓ કાંઈ ન કરતાં હાથ જોડીને બેસી રહીશું અને તેમને માટે કાંઈ પરમાર્થ નહિ કરીશું?

વધુ વિગત તથા વિગતવાર હકીકત અને રીપોર્ટને માટે નીચેને સરનામે લખવું.

દાહોદ પંચમહાલ }
સં. ૧૯૮૧ જન્માષ્ટમી }

શુભદેવ વિધિવાજી જિલ્લો—અંત્રી
અમૃતલાલ પિ. ડક્કર—પ્રમુખ

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી

કાઠિયાવાડની અનેકરીતે દબાયેલી અને અન્યાયો તથા જુલમોના અતિરેકથી છેક મૂંગી દશા ભોગવી રહેલી પ્રજાના પુણ્યોદયના ચિન્હરૂપ; તેનાં અસંખ્ય દુઃખો મુક્તા કંઠે પોકારીને તથા નાલાયક અધિકારીઓ અને રજવાડાઓનાં પોગળ ખોલીને તેના મુખનું કાર્ય અડગપણે બજાવનાર; પાણીનો અભાવ, અકાળની કે રેલની આફત, અધિકારીઓનો જુલમ, કે એવી જે કાંઈ પ્રજાપીડા જણાય ત્યાં દેવદૂતની પેઠે દોડી જઈ ઉમંગથી સેવા બજાવવા મંડી પડનાર; દેશને ખુણેખોચરેથી શોધી શોધીને સૌરાષ્ટ્રનાં વીરવીરાગનાઓની વીરકથાઓ છેક સાદી છતાં અનેરા ઓજસથી ઉભરાતી ભાષામા જનસમાજને ચરણે ધરનાર; અને એમ અનેક પ્રકારનાં પરિશ્રમ તથા જોખમો ખેડી સતત સેવાધર્મ બજાવ્યે જનાર રાણપુરની “સૌરાષ્ટ્ર” સંસ્થાને યાદ કરતાં કયા દેશાભિમાનીનું હૃદય ઉછળ્યા વિના રહે ! તેના સુકલકડી જેવા-છતા રાજમહારાજાઓને પણ હયમચાવી મૂકે એવું હૃદય બળ ધરાવનાર સંસ્થાપક અમૃતલાલ શેઠ અને અનેક બની ખેડેલા સાક્ષરોને આશ્ચર્યચકિત કરી મૂકનાર મેઘાણી જેવા નરરત્નોની ઉચ્ચ ભાવનાઓ, સાદા જીવન, નિડર કલમ, સતત કર્તવ્યપરાયણતા અને અનેકમુખી લોકસેવાના પ્રતાપે આજે જે સુકીર્તિ અને લોકપ્રિયતા એ સંસ્થા ભોગવી રહી છે; અને વાચક વર્ગની આતુરતા “સૌરાષ્ટ્ર” સાપ્તાહિક માટે “નવજીવન”થીજ ખીજે ન બરે રહેતી આવી છે; તે યોગ્યજ છે. અલબત્ત હજી તો આ સંસ્થા ઉગતી અવસ્થામા છે, હજી તો એને કંઈ કંઈ પ્રકારે કસોટીએ ચડવાનું અને અધિકાધિક યશસ્વી બનવાનું સૃજન ધરે.

સૌરાષ્ટ્રના તીર્થસમી એજ સંસ્થા અને દેશસેવામા સમર્પણ થયેલાં એજ હૃદયો તરફથી પુસ્તકપ્રકાશનની એક યોજના “સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી”ના નામથી ચાલુ થયેલી છે.

એ “સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી” દ્વારા “સૌરાષ્ટ્રની રસધાર” જેવા અસામાન્ય અને ખીજાં પણ ખાસ રાષ્ટ્રીય ભાવનાના પોષક અનેક ઉમદા પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થતાં આવ્યાં છે. છતાં દિલ્લગીરીની વાત છે કે ગુજરાતી વાચકવર્ગનું તે તરફ હજી સુધી ધ્યાન ખેંચાયું નથી અને એ શ્રેણીનાં પાંચ હજાર વાર્ષિક ગ્રાહક હોવાં જોઈએ, તેને બદલે પૂરાં પાંચસો પણ થયેલાં જણાતાં નથી ! જનસમૂહ તરફથી આવો નજીવો લાભ સેવાયા છતાં પણ વાર્ષિક પાંચ રૂપિયામા પંદરસો પૃષ્ઠના પુસ્તકો આપવાનું ધોરણ ખેતર વર્ષસુધી ચલવ્યે જવામાં એ સંસ્થાએ દાખવેલું ધૈર્ય જેટલું સ્તુતિ-પાત્ર છે; તેટલીજ આ આત ઉપકારક સેવાનો લાભ ઉઠાવવા તરફ જનસમૂહ રાખેલી બેકાળજી ઠપકાપાત્ર છે. આવી બેકાળજીને લીધે એ સંસ્થાને એ કાર્ય મૂકીજ દેવું પડે, તો જનસમૂહના હક્કમાં મોટું નુકશાન ગણાય.

શરીરપોષણ માટે અને ખીજા અનેક પ્રસંગે સેંકડો અને હજારોના ખર્ચ કરી

શકવા છતાં જેઓ આવા ઉમદા સાહિત્યરૂપ અતિ મહત્વના અને અનેક પેઢીઓ-સુધી કામ આપ્યા કરે એવા માનસિક ખોરાકમાટે જીજ્ઞાસુ ખર્ચ પણ ન કરી શકે તેમની અક્કલને માટે શું કહેવું ?

અત્ર તરફથી ઉપકારક ચીજસિવાય ભલામણ થતી નથી; એવો વાચકવર્ગને વિશ્વાસ ધરાવવા છતાં પણ “સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણી”ના અને “નવજીવન પ્રકાશન મંદિર”ના પુસ્તકો માટે કદાચ વિના ચાલતું નથી કે શુભાકાંક્ષી વાચકઅંધુઓને એ અને સંસ્થાઓનાં જૂજકિંમતે નીકળતા પુસ્તકો વાચીને એમજ લાગવું જોઈએ કે—તેની પાછળ ખર્ચાયેલા પૈસાનો અનેકગણો ખર્ચો તેમણે મેળવ્યો છે; તેમા જ્ઞાનચારિત્ર્યના ઉમદા શિક્ષણ ઉપરાત મનોરંજકતા પણ ઓછી રહેલી નથી; અને તેના તરફ અત્યારસુધી રહેલું અજાણપણું અથવા બેકાળજી તે વાચકોના પોતાનાજ હિતપ્રત્યેનું અજ્ઞાન અને બેકાળજી હતા.

સૌરાષ્ટ્ર સાહિત્ય શ્રેણીદ્વારા નીકળેલા ઉપકારક પુસ્તકોની વિગત તેમજ કિંમત વગેરે જાણતો આ સાથે વહેંચાયેલા તેને લગતા વધારામા વાચકો જોઈ શકશે. આ વધારે વિવિધગ્રંથમાળાના વાચકવર્ગના હિતાર્થે તેમની પાસેથી ખાસ માર્ગી લઈને આ પુસ્તક સાથે વહેંચવામા આવેલો છે.

ભિક્ષુ-અખંડાનંદ



અનુક્રમણિકા

ખંડ ૧ લો-સ્થૂળ અંગ

| અધ્યાય | વિષય | પૃષ્ઠાંક |
|--------|---|----------|
| ૧ | હઠયોગ એટલે શું ? | ૧ |
| ૨ | સ્થૂળદેહનું યોગી શામાટે જતન કરે છે ? | ૭ |
| ૩ | દિવ્ય કારીગરની અહભુત કારીગિરી | ૧૦ |
| ૪ | આપણી પરમ સદાયક “ જીવન-શક્તિ ” | ૧૩ |
| ૫ | શરીરની રસાયનશાળા | ૧૬ |
| ૬ | જીવનરસ | ૨૬ |
| ૭ | શરીરનું સ્મશાન | ૩૩ |
| ૮ | પોષણ | ૩૮ |
| ૯ | ભૂખ અને ભોજનની આતુરતા | ૪૨ |
| ૧૦ | ખોરાકમાથી પ્રાણશક્તિ મેળવવાની ખાખતમાં યોગીના વિચાર અને પ્રક્રિયાઓ | ૪૮ |
| ૧૧ | ભોજન | ૫૬ |
| ૧૨ | શરીરચંત્રમા જળની જરૂરીઆત | ૬૦ |
| ૧૩ | શરીરચંત્રની રાખ | ૭૨ |
| ૧૪ | શ્વાસ એ જીવન છે, | ૮૪ |
| ૧૫ | શ્વસનક્રિયાવિષે સૂક્ષ્મ વિચાર | ૮૭ |
| ૧૬ | જ્ઞાનતંતુઓની જળ અથવા નાડી-સંસ્થાન | ૯૨ |
| ૧૭ | શ્વાસ નાકવાટે લેવાય કે મોવાટે ? | ૯૬ |
| ૧૮ | શ્વાસ લેવાની ચાર રીત | ૧૦૧ |
| ૧૯ | યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ શી રીતે લેવો ? | ૧૦૭ |
| ૨૦ | પૂર્ણશ્વાસથી શરીરપર થતી અસર | ૧૧૦ |
| ૨૧ | યોગવિદ્યાની રત્નકણિકાઓ | ૧૧૫ |
| ૨૨ | યોગીની મુખ્ય શ્વસનક્રિયાઓ | ૧૧૮ |
| ૨૩ | શરીરમા રહેતા અલ્પજીવો અથવા સૂક્ષ્મજીવન-કેશ | ૧૨૩ |
| ૨૪ | અસ્વાચ્છ અવયવોપર અધિકાર | ૧૩૩ |
| ૨૫ | પ્રાણવિષે વિશેષ વિચાર | ૧૩૬ |
| ૨૬ | શિથિલીકરણવિજ્ઞાન | ૧૪૮ |
| ૨૭ | શિથિલીકરણના નિયમો | ૧૫૫ |
| ૨૮ | વ્યાયામના લાભ | ૧૬૬ |
| ૨૯ | યોગીઓની થોડીક કસરતો | ૧૭૦ |

| | | |
|----|------------------------------------|-----|
| ૩૦ | યોગીનું સ્નાન | ૧૭૮ |
| ૩૧ | સૌર્યશક્તિ | ૧૮૬ |
| ૩૨ | તાજી હવા | ૧૯૧ |
| ૩૩ | મધુર તાજગી આપનાર નિદ્રાદેવી | ૧૯૫ |
| ૩૪ | નવજીવનની પ્રાપ્તિ | ૧૯૯ |
| ૩૫ | માનસિક સ્થિતિ | ૨૦૪ |

ખંડ ૨ જો-સૂક્ષ્મ અંગ

| | | |
|---|---|-----|
| ૧ | મનુષ્યની આત્મિક રચના | ૨૦૯ |
| ૨ | મન અને તેના પ્રકાર | ૨૧૪ |
| ૩ | આધ્યાત્મિક તત્ત્વો | ૨૨૫ |
| ૪ | મનુષ્યનું ઓજસુ | ૨૩૬ |
| ૫ | મનુષ્યના વિચારમા રહેલું અગાધ જ્ઞાન | ૨૪૪ |
| ૬ | મનુષ્યમા રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ | ૨૫૫ |
| ૭ | મનોબળની મોહિની | ૨૬૪ |
| ૮ | આત્મિક ઉન્નતિ | ૨૭૫ |
| ૯ | કાર્યકારણની સાકળ | ૨૮૭ |

ખંડ ૩ જો-સાધન અંગ

| | | |
|---|------------------------------|-----|
| ૧ | માર્ગઉપર પ્રકાશ | ૩૦૧ |
| ૨ | માર્ગઉપર વધુ પ્રકાશ | ૩૨૪ |
| ૩ | અંતર્યામીનો અવાજ | ૩૩૮ |
| ૪ | માર્ગઉપર વિશેષ પ્રકાશ | ૩૫૦ |



અનુવાદકનો ઉપોદ્ઘાત

(પુસ્તકનો આરંભ કરતાં પહેલાં અવશ્ય વાંચવો)

નવયુગ

જ્ઞાનનો પ્રકાશ સૂર્યના પ્રકાશની માફક પૂર્વથી પશ્ચિમ તરફ વહન કરતો દેખાય છે. ભરતખંડના ઋષિમુનિઓએ તપશ્ચર્યા અને તપનદ્વારા જે મૂલ્યવાન સત્યોની પ્રાપ્તિ કરી હતી, તે ભરતખંડની બહાર જઈને ઇતર દેશોના મનીષીઓના સમાગમમાં આવી તેમની વિચારપ્રણાલિમાં ભારે પરિવર્તન કરી રહ્યાં છે. ભંગવાન ગૌતમ બુદ્ધનો પ્રાણુપ્રદ સંદેશ વહી જનાર કાષાયવસ્ત્રધારી બાદ-લિક્ષુઓનાં ઝુંડ મિસર, મધ્ય એશિયા, ઇરાક, સિરિયા અને તેથીએ આગળના પ્રદેશોમાં તથાગતની અમૃતવાણી સંભળાવતાં ફરી વળ્યાં હતાં. તેમણે ભરતખંડના તત્ત્વજ્ઞાનનાં બીજ પશ્ચિમના પ્રદેશોમાં વાંચ્યાં. અહીંની આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિથી મુગ્ધ બની ગએલા પિથેગોરાસ અને ક્લાહિયાનના જેવા કેટલાએ પરદેશી જ્ઞાનપિપાસુઓ તક્ષશિલા અને નાળંદનાં વિદ્યાલયોમાં આવતા, ભણતા અને જ્ઞાનનું ભાથું ખાંધીને સ્વદેશ સીધાવતા. ઋષિઓએ પાળેલી પોષેલી કામદુધાઓનાં દૂધ ચરબો અને યવનોએ પીધાં અને તેનાં નવનીત ઇસુના ઉપદેશમાં નીતર્યાં. ત્યાર પછી ધર્મવિગ્રહોનાં વાવાઝોડાં વીંઝાયાં; કેટલાએ સૈકા સુધી આ ભારતીય બ્રહ્મવિદ્યાની વેલીને પાંગરવાનો અવસર એ તરફ ન મળ્યો. કોઈ કોઈ ઇસાઈધર્મના વિરક્ત સાધુઓની ગુપ્ત મંડળીઓદ્વારા આ વિદ્યા સચવાઈ રહી; પરંતુ ત્યાં પણ તેના ઉપર અનેક વિજ્ઞતીય આવરણ ફરી વળ્યાં. તેના સ્વરૂપમાં છેક રૂપાંતર થઈ ગયું.

એમ કરતાં કરતાં અઠારમી શતાબ્દીનો આરંભ થયો. યુરોપના વિચારકો ત્યાંના ધર્મગુરુઓનાં બૂની ઢબનાં અશાસ્ત્રીય ઉપદેશવચનોથી અસંતુષ્ટ થયા હતા. સામાન્ય નીતિવાક્યોથી તેમના આત્માની ભૂખ ભાગતી ન હતી. તેમની બુદ્ધિ જીવનના મહાપ્રશ્ન ઉકેલવા મથી રહી હતી. પ્રયોગસિદ્ધ ભૌતિક વિજ્ઞાનના ઉત્તર પણ આછા, અધૂરા અને શંકારૂપ હતા. એવે સમયે કેટલાક પુરાતત્ત્વવિદ્યાનું અન્વેષણ કરનાર યુરોપીય પંડિતોનું લક્ષ આર્યદેશના સાહિત્ય તરફ આકર્ષાયું. તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ, ઉગ્ર સ્વાપણ અને જ્વલંત ભક્તિ એ ત્રણ દેવીસંપત્તિઓથી વિભૂષિત થએલા પાશ્ચાત્ય પંડિતોએ ભરતખંડના આ-

ધ્યાત્મિક રત્નરાશિનો પ્રકાશ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં દીઠો. શોધખોળ કરનારાં મંડળો સ્થપાયાં અને પુરાતત્ત્વની શોધ કરનાર પંડિતોનાં પૂર ભરતખંડ તરફ વળ્યાં. તેમણે પરિશ્રમ લેવામાં કચાશ નથી રાખી. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, તંત્ર, વર્ણવર્ણન, કાવ્ય, નાટક, વ્યાકરણ, જૈન અને બૌદ્ધ સાહિત્ય, એવી એક એક શાખાના અધ્યયન પાછળ જીવનભર તપશ્ચર્યા આદરનાર જર્મન અને અંગ્રેજ પંડિતોએ ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને આર્યતત્ત્વદર્શનનાં વહુન ફરીથી પશ્ચિમ તરફ વાળ્યાં. આ રીતે યુરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં સાહિત્યના નવયુગનું મંડાણ થયું.

નવવિચારવિજ્ઞાન

આ રીતે પૂર્વના સાહિત્ય અને તત્ત્વચિંતન તરફ પશ્ચિમની પ્રજાના વિચારક અને સંસ્કારી વર્ગનું લક્ષ્ય આકર્ષાયું. તેમને જ્ઞાનની ભૂખ લાગી હતી અને આ દૃશ્ય જગતની પાછળ શું છે, તે જાણવાની ભારે ઉલટ હતી. એવા અણીના વખતમાં તેમને જ્ઞાનનો ભંડાર હાથ આવ્યો. ઘણા કાળના ભૂખ્યા માણસને અન્ન મળે ત્યારે તે જેમ જે આવ્યું તે ખાવા મંડી જાય છે, પચશે કે નહિ પચે તેનો વિચાર કર્યા વગર કોળીઆ ઝટ ઝટ ઉતારતો જાય છે અને ખાદ્યપદાર્થ તેને જે રૂપમાં મળે તેની સારાસારતાનો વિવેક કરવા જેટલી ધીરજ તે રાખી શકતો નથી, તેવુંજ આચરણ પાશ્વત્ય જનતાએ આર્યતત્ત્વ વિજ્ઞાનના સંબંધમાં કર્યું. પરધર્મી અને વિજ્ઞાતીય સંસ્કૃતિમાં પોષાયલા પંડિતો તેમની ગમે તેટલી પ્રામાણિક અને વિવેકી દૃષ્ટિ હોવા છતાં ઘણીવાર તેમણે અહીંનાં સત્યો સમજવામાં ગોથાં ખાધાં અથવા મૂળ વસ્તુને તેમની પોતાની માન્યતાઓનો ઓપ ચડાવીને ગુણ અને સ્વરૂપમાં પલટાવી દીધી. ભરતખંડનું તત્ત્વદર્શન યુરોપઅમેરિકાની પ્રજાની આગળ જે સ્વરૂપમાં રજૂ થયું તેમાં આવી રીતે સત્ય અને અસત્યની મેળવણી થઈ ગઈ. આવા ગુણદોષવાળા ભોજનની અનેક વાનીઓનું આચરકુચર તેમણે ગ્રહણ કરવા માંડ્યું. ભરતખંડના વિચારોનું પૂર આવેજ ગયું અને તે વિચારોનું પ્રતિવિમન કરતું નવસાહિત્ય નવી સ્વતંત્રતાના જુરસાથી પ્રાણવંત બનેલા અમેરિકામાં થોડે થોડે પ્રગટ થવા લાગ્યું. પ્રાણવિનિમય, પ્રેતાવાહન, મનોબળના ચમત્કાર, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ વગેરે નાના પ્રકારની વિદ્યાઓને લગતાં પુસ્તકો અને વર્તમાનપત્રો ઉભરાવા લાગ્યાં. તેમાં અસત્ય તથા કાલ્પનિક ખાખતોના ઘરનીએ સત્યની હીરાકળીઓ ચળકતી હતી.

અમેરિકામાં રોજ હજારો પુસ્તકો પ્રગટ થાય છે અને તેની લાખો પ્રતો ઝપાટાબંધ વેચાઈ જાય છે. ત્યાંની પચરંગી પ્રજાને નવી વસ્તુ તરફ ભારે મોહ હોય છે. કાંઈક નવું સાંભળવાની, કાંઈક નવો, ચિત્તને ઉશ્કેરે એવો ખનાવ જોવાની તેમને ભારે ઉલટ હોય છે. આવી પ્રજાની આગળ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનો ચેતનવંત પ્રવાહ તેમને રુચે એવા આકર્ષક સ્વરૂપમાં મૂકવામાં આવે એટલે પછી તેના પરિણામનું પૂછવુંજ શું ? ત્યાંના બુદ્ધિમાન લેખકો-એ તેમની કલમને માટે આ નવા અને ભારે નફાકારક વિષયને વધાવી લીધો. વાણીની છટા અને તર્કની પ્રભામાં તેઓ કોઈથી ઉતરે એવા નથી. નીરસ વિષયને રસિક બનાવવાનો કિમિયો તેઓ પોતાનોજ કહેવડાવે છે. એકના એક વિષયપર પાંચપચીસ પુસ્તકો કેમ લખી કહાડવાં અને એકની એક વાત અનેક વાર જૂદે જૂદે રૂપે વાંચનારને કેમ કહેવી, એ હુન્નરમાં તેઓ પ્રવીણ હોય છે. આવા ઉસ્તાદ લેખકોના હાથમાં નવો વિષય આવ્યો અને તે પણ લોકોનાં મનમાં ચળ ઉત્પન્ન કરે એવો, એટલે પછી ત્રુટિજ શાની ? હિંદને લગતા વિષયનું સૂચન કરે એવાં નામોથી અતિ પ્રોજેક્ટિવ ભાષામાં લખાતાં પુસ્તકોનો પ્રવાહ ધોધબંધ વહેવા લાગ્યો અને હજી વહ્યાંજ જાય છે. શુદ્ધ પરમાર્થની કથા એમાંના કોઈકમાંજ હોય છે અને તે પણ અનેક જાતની વિકૃતિઓથી ભરેલી. બીજાને પોતાના મનોબળથી કેવી રીતે વશ કરવા, તેમની પાસેથી પોતાનું કામ કેવી રીતે કરાવી લેવું, સંકલ્પબળથી વ્યાધિ કેમ મટાડવા, જૂતપ્રેતાદિનું આવાહન કરીને પરલોકની વાતો કેવી રીતે જાણી લેવી, દૂરશ્રવણ અને 'દૂરદર્શન' વગેરે સિદ્ધિઓ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, સંકલ્પના બળથી ધનવાન કેમ બનવું અને પ્રતિકૂળ સંજોગોને પલટાવીને બધું અનુકૂળ કેમ કરી નાખવું-આવી આવી લૌકિક તૃષ્ણાઓને તૃપ્ત કરનાર અને સત્તા તથા સામ્રાજ્યના લોભને સતેજ કરનાર સાચા તથા જૂઠા પણ નવા નવા બુદ્ધાઓથી ભરપૂર પુસ્તકો લખાયાંજ જાય છે; અને પડતર કરતાં દથ-વીસગણી કિંમતે વેચાય છે. આ જાતના સાહિત્યને તેના પ્રણેતાઓએ “ન્યુ થાટ સાયન્સ” અથવા “નવવિચારવિજ્ઞાન” એવું નામ આપ્યું છે; પણ આટ-આટલા દોષ છતાં એ સાહિત્યે નવીન પ્રજાની એક ભારે સેવા બજાવી છે. સ્થળશરીર એજ મનુષ્ય છે, શરીરબળ એજ સર્વશ્રેષ્ઠ બળ છે અને આ મર્ત્યલોક એજ સમસ્ત વિશ્વ છે—આવી ઘાતક માન્યતાઓને તેણે લોકોનાં હૃદયમાંથી ઉખાડી નાખી અને શરીરબળ કરતાં મનોબળ વધારે શ્રેષ્ઠ છે તેમજ

આ પૃથ્વી કરતાં પણ અનેકગણી ચિત્રવિચિત્ર દુનિયાઓ છે, એવું સિદ્ધ કરી બતાવ્યું. નિર્માલ્યતા અને પામરતાને સ્થાને નિર્ભયતા અને આત્મશ્રદ્ધાની તેણે સ્થાપના કરી; પ્રતિકૂળ સંજોગોથી કચરાઈ, પીલાઈ અને નીચોવાઈ ગયેલા માનવીને આશ્વાસન આપીને ટટાર કર્યો; અને પોતાનાં સુખદુઃખને ઉત્પન્ન કરવાનું તેમજ પ્રીટાડવાનું સામર્થ્ય તેના પોતામાં જ રહેલું છે એ મંત્રની તેને દીક્ષા આપી.

આવા પ્રકારનું સાહિત્ય સર્વાંશે દોષરહિત ન હોવા છતાં પણ ઉપરનાં કારણોને લીધે સર્વ દેશની પ્રજાઓને હિતકારક છે. વિશેષ કરીને આ દેશની રાંક પ્રજા, જે સૈકાઓ થયાં રાજનૈતિક અને સામાજિક વિષયોમાં અવનત થયેલી છે, જ્યાં સેંકડે નવ્વાણું માણસો ચેતનરહિત પ્રારબ્ધવાદ (શુદ્ધ પ્રારબ્ધવાદ સાથે અમારો કશો વાંધો નથી.) ના ઘેનમાં ઘોરતા અકર્મણ્ય અવસ્થામાં નિર્જીવ જીવન ગુજારતા કાળયાપન કરે છે, તેમને આ સાહિત્ય નૂતન પ્રાણ, બળ અને શ્રદ્ધા અર્પીને પુનઃ ચેતનવંત બનાવશે. ગીતા, ઉપનિષદ્ તથા અન્ય પ્રાચીન અર્વાચીન ગ્રંથોમાં આત્માની જ વિભૂતિનો પ્રકાશ હોવા છતાં નવશિક્ષણ પામેલા વર્ત્તને, એનાં એજ સનાતન સત્યો તેમને રુચે એવી રૂબરૂમાં રજૂ કરેલાં હોવાથી સવિશેષ ગ્રાહ્ય થઈ પડશે. આવા ઉદ્દેશથી મૂળ ગ્રંથોમાં યથોચિત સુધારણા કરી ગુર્જર પ્રજાસમક્ષ તેમના પોતાના જ પૂર્વજોની સંપત્તિને નવા સ્વરૂપમાં આપવાનો આ પ્રયાસ છે.

યોગી રામચરક અને તેમના મુખ્ય ગ્રંથો

યોગી રામચરક કોણ? એ પ્રશ્ન પણ સહજ કુતૂહલ ઉત્પન્ન કરે એવો છે. એ કોઈ અમેરિકા જઈ વસેલો હિંદુ હશે, એવી કલ્પના સ્વાભાવિકરીતે થાય; પણ ત્યાંના લેખકોની ચતુરાઈથી હું જાણીતો થયેલો હોવાથી એટલું તો સમજી જાયો હશે કે એ કોઈ હિંદુના જેવું તખલ્લુસ ધારણ કરનાર અમેરિકન લેખક છે. હિંદુને મળતું નામ ધારણ કરવાના અનેક હેતુ સંભવે. તેમનું અન્વેષણ કરવા સાથે આપણને નિસ્ખત નથી; પરંતુ સ્વામી રામતીર્થજી એ મહાશયને મળેલા અને તેઓના પરંપરિત શિષ્યોની મારફતે મારા જાણવામાં આવ્યું છે કે એમનું મૂળનામ વિલિયમ વૉકર એટ્કિન્સન છે. નવવિજ્ઞાન સાહિત્યના તે એક જાણીતા લેખક છે. પોતાના મૂળ નામથી એમણે કેટલાંક પુસ્તકો પ્રગટ કર્યાં છે, તેમાં “સ્મરણશક્તિનું સંવર્ધન,” “પુનર્જન્મ અને કર્મનો નિયમ,” “વિજયની ચાવી,” “હાજરા ભરવાની વિદ્યા” વગેરે ઘણાં જાણીતાં છે.

યોગવિદ્યાને લગતાં પુસ્તકો તેમણે પોતાના મૂળ નામથી નહિ પણ “યોગી રામચરક” એવા તખલ્લુસ હેઠળ પ્રગટ કર્યા છે. (૧) હઠયોગ, (૨) શ્વસન-વિજ્ઞાન, (૩) રાજયોગ, (૪) જ્ઞાની યોગ, (જ્ઞાનયોગ જોઈએ.) (૫) ખ્રિસ્તી ધર્મનું આંતરિક રહસ્ય, (૬) યોગવિદ્યાના ચૌદ અભ્યાસપાઠ, (૭) ઉંચા વર્ગના સાધકો માટે યોગના અભ્યાસપાઠ, (૮) ભગવદ્ગીતા વગેરે. આ જખરહસ્ત લેખકના એકલાનાજ અંથોથી એક અલરાઈ ભરાય અને શો કરતાં વધારે રૂપીઆનું રોકાણ થાય.

સામાન્ય વિવેચન

“હઠયોગ” સિવાયના તેમના અન્ય યોગવિષયક અંથોમાં ઉપનિષદ્ આદિ પ્રાચીન અંથોનાં છુટાંછવાયાં તત્ત્વો જોવામાં આવે છે; પરંતુ અફસોસની વાત એટલીજ છે કે “રાજયોગ,” “જ્ઞાન યોગ,” “યોગવિદ્યાના અભ્યાસપાઠ” વગેરે લેખો વાંચનારને આર્યતત્ત્વદર્શનનો પૂરો અને સાચો ખ્યાલ ભાગ્યેજ આવી શકે તેમ છે. યુરોપ અમેરિકાના પ્રવાસીઓ અત્રે મુસાફરીએ આવે છે, ત્યારે અહીંનાં સ્થળોનાં અને સંસારનાં ચિત્રો અંકિત કરીને સાથે લઈ જાય છે; પણ એકલા એજ સાધનની મદદથી હિંદની ભૂગોળ અને સંસારનો અભ્યાસ કરનારમાં જેટલી ઉણપ રહી જાય તેટલીજ ઉણપ એકલા મહાશય રામચરકના અંથોથી ભારતીય દર્શનનો અભ્યાસ કોઈ કરવા માગે તો તેનામાં રહી જાય તેમ છે. એમાં બે મુખ્ય દોષ છે. અપૂર્ણતા અને ખોટો દૃષ્ટિકોણ. આથી જેઓ ઉપરોક્ત વિષયોમાં કાંઈક પ્રવેશ કરી ચુક્યા છે, તેમને કાંઈક નિરાશા ઉપજે તો નવાઈ નથી અને જેઓ તદ્દન અનભિજ્ઞ છે, તેઓ પ્રસ્તુત વિષયને લગતી અપૂર્ણ અને કાંઈક અસત્ય માહિતી ગ્રહણ કરી બેસે એ પણ દેખીતુંજ છે. આથી જાતીય અસ્મિતાને આડકતરીરીતે ક્ષતિ પહોંચે એ વાત પણ વિસરાવી ન જોઈએ. ઠરેક બાબતમાં પરદેશીઓને પોતાના ગુરુ માનનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની બાબતમાં તો હિંદની પાસેથીજ સૌએ પાઠ લેવાના છે. આ પુસ્તક તયાર કરતી વખતે આ એક દોષની અસર તેમાંથી બને તેટલી ઓછી કરવાનો મેં યથાશક્તિ પ્રયત્ન કર્યો છે. અગાઉ ગણાવેલા અંથો પૈકી નં. ૧, ૨, ૬, ૭, એ ચાર અંથોમાંથી સત્યની સાથે વિરોધ ન કરે એવી હિતકારક બાબતોનું સંમેલન કરીને આ લઘુ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે; છતાં મૂળ લેખક તરફ અન્યાય ન થાય તેટલા માટે તેમાંના કેટલાક મુદ્દાઓ મને સંમત ન હોવા

છતાં કાયમ રહેવા હીધા છે.

હઠયોગવિદ્યા

યોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા પતંજલિ કહેવાય છે; પણ પાતંજલયોગસૂત્રમાં હઠયોગની વિદ્યાનો સમાવેશ થતો નથી. તેમાં આસન અને પ્રાણાયામનું સૂચન છે, પણ વિગત નથી. ચોરાશી પ્રકારનાં આસન અને પ્રાણાયામના વિવિધ ભેદ પતંજલિના પછીના કાળમાં થઈ ગયેલા મહાયોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ, ગોરખનાથ, કંથડનાથ વગેરે પ્રખર તપશ્ચર્યા કરનાર યોગીન્દ્રોએ હઠયોગની વિદ્યાને સ્વાનુભવથી શોધી, ખીલવી અને સંપૂર્ણ કરી. “હઠયોગપ્રદીપિકા” “યોગદિવાકર” વગેરે અનેક ગ્રંથોદ્વારા એ વિદ્યા સચવાયેલી હોવા છતાં આ અદ્ભુત વિદ્યા અત્યંત ગુરુગમ્ય હોવાથી એકાંત-નિવાસી યોગીઓની પાસેથીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય એવી છે.

નેતિ, ધૈતિ, બસ્તિ, વજ્રોલી, ખેચરી, કપાલભાતિ વગેરે ક્રિયાઓ દ્વારા નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં, સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો, પ્રાણ અને અપાનને સ્થિર કરવા, કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરવી અને એટલું કર્યા પછી સમાધિઅવસ્થામાં પ્રજ્ઞાનુસંધાન કરવું, એ હઠયોગનું કાર્ય છે. “હઠ” શબ્દ પણ અર્થસૂચક છે. ‘હ’ ચંદ્રને અને ‘ઠ’ સૂર્યને ઠેકાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે ચંદ્ર અને સૂર્યનાડી, કે જે ઇંડા અને પિંગલા નામથી ઓળખાય છે, તેમનો જય કરી વચલી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણ વહન કરાવવાની વિદ્યા તે હઠયોગવિદ્યા. સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય એટલે પ્રાણ ત્યાં થઈને વહન કરવા માંડે છે. આટલું કાર્ય સિદ્ધ થયું એટલે યોગીએ અડધી મજલ કાપી એમ સમજવું. એટલું થયા પછી બાકીનું કામ ઘણું સરળ થઈ પડે છે.

રામચરકનો હઠયોગ

અનુમાન કરવું ઘણું જોખમભરેલું છે; પણ રામચરક મહાશય કદિ ભરતખંડની યાત્રાએ આવ્યા હોય અને અહીંના યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા હોય એવું તેમના લખાણપરથી લાગતું નથી. અમેરિકામાં હજી હઠયોગ પૂર્ણરૂપે પ્રચલિત થયો નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ અને રામતીર્થ જેમ રાજયોગ અને વેદાંતનો પ્રચાર કર્યો, તેમ ઠાઠ પ્રવીણ હઠયોગી અમેરિકા ગયો હોય, એવું અમારા જાણ્યામાં નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી ત્યાંના લોકોનું હઠયોગવિષેનું જ્ઞાન ઘણું અપૂર્ણ છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણું અશે

અસત્ય છે. ગ્રંથકાર મુખપૃષ્ઠ ઉપરજ હઠયોગનો અર્થ શારીરિકકલ્યાણ કરે છે. એટલે કે હઠયોગ એટલે શરીરને નીરોગી અને બળવાન બનાવવાની વિદ્યા. આ ઉપરાંત લેખકને હઠયોગવિષે વધારે માહિતી નથી. હઠયોગી નીરોગી અને બલવાન તો હોય છેજ; પણ એ કાંઈ એનું લક્ષ્ય નથી; યોગસાધનને અંગે એને જે જે ક્રિયાઓ કરવી પડે છે તેનાથી અને બ્રહ્મચર્ય વગેરે નિયમોના પાલનથી એના બળ, તેજ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે, એમાં શક નથી; પણ એટલાથીજ હઠયોગની પરિસમાપ્તિ થતી નથી; પણ યોગી રામચરકની સમજ પ્રમાણે હઠયોગ એટલે મિતાહાર, દીર્ઘશ્વસન, વ્યાયામ, શુદ્ધ વાયુર્નું સેવન ઇત્યાદિ આરોગ્યના નિયમોનું પાલનજ છે; એટલે એ (ઉપર ગણાવેલા) પ્રત્યેક વિષય ઉપર એમણે જે કાંઈ લખ્યું છે, તે ઘણુંજ ઉપકારક છે. તેમાં ઝાઝી નવીનતા ન હોવા છતાં પણ લેખકની કલમમાં એવી શક્તિ છે કે અનેક પુસ્તકોમાં ઢળાઈને લોટ જેવા થએલા વિષયને પણ એણે નવા જેવો બનાવ્યો છે અને આખું પુસ્તક વાંચ્યા પછી વાચક તેમાંથી આરોગ્યની બાબતમાં કાંઈ ને કાંઈ નવું શીખશે અથવા તો જાણેલું છતાં જેને આજ સુધી આચારમાં નથી મૂક્યું તેને આચારમાં મૂકવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરશે. એ બધું ખરું, પરંતુ એ હઠયોગ તો નથીજ. હઠયોગવિષે જેઓ અનભિજ્ઞ છે, તેમના મનમાં આ અતિ પ્રાચીન આર્ષવિદ્યાવિષે અસત્ય અભિપ્રાય ઉત્પન્ન ન થાય અને મહાશય રામચરકની માફક યોગની નોલી, બસ્તી વગેરે ક્રિયાઓનું રહસ્ય સમજ્યા વગર એ ક્રિયાઓની મશકરી કરવાનો અપરાધ તેઓ ન કરે, એટલા માટેજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે.

આજના સમયમાં બધી વિદ્યાઓની અવનતિ થઈ છે અને હઠયોગની બાબતમાં પણ તેમજ બન્યું છે. જેમ સંગીતની દૈવી કલાનો કાંઈક અંશ આજે હલકા પ્રકારના લોકોના હાથમાં રહી ગયો છે, તેમ હઠયોગની પણ કેટલીક ક્રિયાઓ રખડતા સાધુવેરાગીઓ પેટને ખાતર લોકોને બતાવતા ફરે છે. એવા કોઈ કોઈ મૂર્ખ બાવાઓ પરદેશી પ્રવાસીઓની નજરે પડ્યા હોય અને સંભવ છે કે આ ગ્રંથમાં રામચરક મહાશયે જ્યાં જ્યાં યોગીઓનો ઉપહાસ કર્યો છે અથવા તો તેમને તથા તેમની ક્રિયાઓને ખોટા રૂપમાં દર્શાવી છે, તે આ પ્રવાસીઓએ આપેલાં વૃત્તાંતોને આધારે હોય. વસ્તુઘૌલી એટલે પંદર સોળ હાથ લાંબું અને ચાર આંગળ પહોળું બારીક મલમલનું કપડું ગળીને બહાર ઠહાડવાની ક્રિયા.

જેનો હેતુ જઠરના ક્ષપિતાદિ દોષોનું નિવારણ કરવાનો છે અને અનેક પ્રકારનાં આસનો કે જે શરીરની લઘુતા માટે, વાત, પિત્ત, મેદ વિગેરે દોષો ટાળવા માટે, પ્રાણની સમતામાટે તથા કુંડલિનીના ઉત્થાનમાટે યોગ્યાં છે અને વજ્રોલીની ક્રિયા કે જેનાવડે ઉપસ્થદ્વારા દૂધ આદિ પદાર્થોનું શોષણ કરવામાં આવે છે અને જેના શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક લાભનો સુમાર નથી; તે બધું નટના ખેલ હોય તેમ મેળાઓમાં અને યાત્રાનાં સ્થાનોમાં રખડતા બાવાવેરાગીઓ કરી ખતાવી પેટ ભરે છે. સાચા યોગીઓના સમાગમમાં આવ્યા વગર અને દશ હજાર ગાઉ દૂર રહીને યોગવિદ્યાની સમીક્ષા કરવાનું સાહસ કરનાર બિચારા રામચરક મહાશય એમજ સમજી બેઠા કે આજ હઠયોગીઓ અને આજ હઠયોગ. આવી ભૂલ એમણે એકલાએ નહિ પણ ઘણાએ કરી હશે. નવશિક્ષણનો એક દોષ એ છે કે પોતાને કેળવાએલા માનતા યુવકો સૌના પરીક્ષક બની જાય છે અને યોગી મહાત્માઓ પાસે શિષ્યભાવે, જિજ્ઞાસુપણે જવાને બદલે બધું પોતે તેમના ઉપર ઉપકાર કરતા હોય અથવા તો તેમને શું આવડે છે, તેની પરીક્ષા કરવા જતા હોય એવા ભાવથી સંતોની પાસે કદાચ જાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો આ રસ્તો નથી. જે પોતાને મોટો અને જ્ઞાની માને, તેને જ્ઞાન કેવી રીતે મળે ? શિષ્યભાવે નમ્રતાપૂર્વક, અભિમાનરહિત થઈને સંતોનાં ચરણ સેવનારજ્ઞ જ્ઞાનનો અધિકારી છે. રામચરક મહાશયે એવા કોઈ સંતની સેવા કરી હોત તો તેમનું હઠયોગ-વિષેનું જ્ઞાન આવું ક્ષુદ્ધક અને અસત્ય ન હોત.

કેટલીક ગંભીર ગેરસમજ

રામચરક મહાશય એમ સમજી બેઠા છે કે આ બાવાવેરાગીઓની ક્રિયાઓ હઠયોગનાં અંગ નજ હોઈ શકે; એટલે હઠયોગ તો એનાથી તદ્દન જૂદીજ વિદ્યા હોવી જોઈએ. વળી જેનાથી શરીરને શ્રમ પડે એવું હઠયોગમાં હોયજ કેમ ? શરીરના સુખ તરફ વિશેષ કાળજી રાખનાર પ્રજામાંના એકને આવી શંકા સહજે ઉત્પન્ન થાય એવી છે. વર્તમાન સમયમાં પુષ્કળ ખાન-પાન અને ભોગવિલાસથી અકળાર્થ ગએલા પશ્ચિમના દેશોમાં ‘સાદા-જીવન’ અને ‘કુદરતી જીવન’ના પોકાર સંભળાવા લાગ્યા છે. આ મતને માનનારા વિકાનો તરફથી પુષ્કળ સાહિત્ય પ્રગટ થતું જાય છે. રામ-ચરક મહાશયના મનમાં વસી ગયું કે ખાનપાન, શ્વસનક્રિયા, વ્યાયામ, નિદ્રા

વગેરેમાં જે કાંઈ કૃત્રિમ અને કુદરતથી વિરુદ્ધ છે તેને ઠેકાણે આ બધી બાબતોમાં કુદરતના રાહનું અનુસરણ કરવું, એનુંજ નામ સાચો હઠયોગ. સ્વચ્ચતાના સારામાઠા સંસ્કાર પડતાં પહેલાં પ્રાચીન સમયમાં મનુષ્યો જેવું શારીરિક જીવન ગાળતાં હતાં, તેવાજ જીવન તરફ તેની પુનઃ પ્રવૃત્તિ કરવી એ હઠયોગનું પરમ લક્ષ્ય. દાખલાતરીકે અત્યારે લોકો જરા તરા ચાવીને કોળીઓ ગળે ઉતારી દે છે, તેમ ન કરતાં ધીરે ધીરે ચાવીને ખાતું, તીખા તમતમા મસાલાવાળી સ્વાદિષ્ટ સામગ્રીઓને બદલે સાદો પૌષ્ટિક આહાર કરવો, ઉપર ઉપરનો અધુરો શ્વાસ લેવાને બદલે ફેફસાં હવાથી ભરાય તેવો ઉંડો શ્વાસ લેવો, શારીરિક મહેનત કરવી, અને પૂરતી નિદ્રા લેવી બસ આજ હઠયોગનાં સાધન અને આરોગ્ય તેનું પરમ ધ્યેય ! રામચરક મહાશયનો આવો અભિપ્રાય હોવાથી લગભગ દરેક પ્રકરણના આરંભમાં તેઓ કાં તો જંગલી માણસોનું, પશુનું અથવા નાનાં બાળકોનું દષ્ટાંત રજૂ કરે છે. પશુપંખીઓ, બાળકો અને અણસુધરેલી જાતિઓ હવાથી ફેફસાં ભરાય તેવો શ્વાસ લે છે, તે પ્રમાણે ઉંડો શ્વાસ લેવો એનું નામ પ્રાણાયામ ! અને એ સિવાય જે કાંઈ બીજું હોય તે હિંદુસ્તાનના નાગા, રવડતા, ઢાંગી બાવાઓના ઢાંગ અને પેટ ભરવાના પ્રયત્ન ! અમેરિકામાં હઠયોગની આવી વ્યાખ્યા નહીં શકે; કારણ કે ત્યાં તેનું ખંડન કરનાર હોય કોણ ? પણ અહીં તો રામચરક મહારાજનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પડ્યા વગર રહેજ નહિ. યોગીનો પ્રાણાયામ એટલે માણસ કુદરતીરીતે જેવો શ્વાસ લે છે, તેવો શ્વાસ લેવો તે ! પ્રાણનો નિરોધ કરીને બ્રહ્માનુસંધાન કરવાની અત્યંત ગુરુગમ્ય વિધાની આવી અધુરી, ખોટી વ્યાખ્યાથી અહીંના અજ્ઞાણ વાચકો ભ્રાંતિમાં ન પડે તેટલા માટે અનિચ્છાએ આટલું ખંડનાત્મક કામ કરવું પડ્યું છે. છતાં વાચકને પુનઃ સ્મરણ કરાવું છું કે આહાર, શ્વસનક્રિયા, જળનો ઉપયોગ ઇં વિષે એમણે જે લખ્યું છે તે ઘણુંજ હિતકારક અને આચારમાં ઉતારવા જેવું છે.

કેટલીક વિચાર કરવા જેવી ત્રુટીઓ

હઠયોગ એટલે આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની વિધા, એવી વ્યાખ્યા કાંઈ કરે તો તેનાથી હઠયોગના સંબંધમાં માત્ર ગેરસમજ થવા ઉપરાંત બીજું નુકશાન નથી; પણ રામચરક મહાશયનું સાહસ આટલેથી નથી અટકતું. તેમણે યોગીઓની કસરતો અને પ્રાણાયામના તરેહ તરેહના વિધિ

ખતાવ્યા છે. લગભગ દરેક નવી ક્રિયાનું વિધાન ખતાવતી વખતે પ્રાસ્તાવિક રૂપે તે કહેતા આવ્યા છે કે: “ આ ક્રિયા હિંદના યોગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે; ” “ તેઓને ઘણી પ્રિય છે; ” વગેરે વગેરે. કયા યોગીઓની એ મહાશય વાત કરતા હશે, તે તો પ્રભુ જાણે ! બે ત્રણ સારા સારા યોગસિદ્ધમહાત્માઓનાં ચરણ સેવવાનું મને સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ રામચરક મહાશયે ખતાવેલી કોઈપણ ક્રિયા કે કસરત કરતા મેં તેમને જોયા નથી; તેમ એવી કસરતોનો ઉપદેશ પણ તેઓ કોઈને આપતા નહિ. આ કસરતની વાતો હું કદિ કદિ તેમની આગળ કરતો ત્યારે તેઓ માત્ર હસતા. આ સાહસ પણ દરગુજર કરી શકાય; પણ જ્યારે એમણે ખતાવેલી ક્રિયાઓ કરનારને શારીરિક નુકસાન થવાનો સંભવ હોય ત્યારે તો વાચકને ચેતવણી આપવા સાફ એમનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પાડ્યા સિવાય બીજો ઇલાજ નથી. નજીવા દોષોને બાદ કરતાં એમના કેટલાક ગંભીર દોષ બે પ્રકારના છે:— (૧) યોગશાસ્ત્રમાં ન હોય એવી કેટલીક બાબતો, (૨) યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય એવી કેટલીક ક્રિયાઓ.

પ્રથમ પહેલા વર્ગના થોડાક દોષ સંક્ષેપમાં ગણાવીએ:—

(૧) સૌર્યકેન્દ્ર નામના નાડીચક્રની રામચરક મહાશય બહુ તારિક્ક કરે છે; તેનું સ્થાન જઠરની નીચે ખતાવે છે. એના ઉપર કેટલીક ક્રિયાઓ કરતી વખતે મનની વૃત્તિને સ્થિર કરીને ત્યાં પ્રાણનો સંચય કરવાનો પ્રયોગ તેમણે ખતાવ્યો છે. યોગશાસ્ત્રના કોઈ પણ પ્રામાણિક ગ્રંથમાં આ ચક્રનો ઉલ્લેખ નથી. પડચકોમાં તેની ગણના થતી નથી. મૂલાધાર ચક્રથી સહસ્રદળ સુધીના સુષુમ્ણાના માર્ગમાં જે જે ચક્રો આવી જાય છે, તેમાં સૌર્યચક્ર નથી આવતું.

(૨) શોધક પ્રાણાયામ—યોગશાસ્ત્રમાં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ ગણાવ્યા છે. સૂર્યભેદન, ઉબ્જાવી, સીતકારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, બ્રામરી, મૂર્ચ્છા અને પ્લાવિની. શોધક પ્રાણાયામ એ રામચરકની પોતાની શોધ હશે, એમ માનવું પડે છે.

(૩) ખસ્તી—મહાશયને સાફ કરવાને માટે અંગ્રેજી ઢબની એનીમા કે પિચકારી વાપરવાની એ ભલામણ કરે છે; પણ યોગની ખસ્તીક્રિયા તે આજ ક્રિયા એવું જે તેઓ માને છે તે ભૂલ છે. ખસ્તીક્રિયામાં રબરની નળીવડે મહાશયમાં પાણી ચડાવવામાં આવતું નથી; પરંતુ ઉડિયાન બંધ કરીને પ્રથમ પેટમાંની હવા કહાડી નાખવામાં આવે છે. એટલે હવાના દબાણના બળથી પાણી

એની મેળે ઉપર ચડે છે. ત્યાર પછી યોગી નૌલિક્રિયા કરે છે, એટલે નલને બેઠે બાબુએ ધુમાવે છે. આમ કરવાથી માત્ર શેર પાણીથી આખો મલાશય ધોવાઈ જાય છે. એનિમાથી લીધેલું પાણી મલાશયમાં છ સાત આંગળથી વધારે આધે જતું નથી; એટલે તેનાથી બધો મલાશય કદિ સાફ થતોજ નથી. x તાત્પર્ય એ છે કે યોગીની ખસ્તીક્રિયાની સાથે પાશ્ચાત્ય એનીમાની સરખામણી કરી શકાયજ નહિ; છતાં જુલાબની ગોળીઓ ખાઈને જેમ તેમ હસ્ત ઉતારનારના હિતમાં તો એનીમા આશીર્વાદરૂપજ છે. જુલાબની દવાઓ કરતાં તો તે બહુજ ઓછું નુકશાન કરે છે.

(૪) યોગીની કસરતો-હકીકત એવી છે કે યોગીને કસરત કરવાની જરૂરજ નથી પડતી. પાણી ભરવાનું કે લાકડાં ફાડવાનું કામ તો તે નજ કરે. યોગીને શ્રમ કરવાની, ઉપવાસ કરવાની અને ઘણે ઠંડે પાણીએ સવારમાં સ્નાન કરવાની યોગશાસ્ત્ર મના કરે છે; તે અમેરિકામાં રહ્યા રહ્યા યોગીઓની દિનચર્યાની વાતો કરનાર રામચરક સાહેબ શું જાણે ? યોગીને તો તેના આસનના અભ્યાસથીજ પૂરતો વ્યાયામ મળી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના એકે એક અવયવનો પૂર્ણ વિકાસ થઈ શરીર સુંદર, ઘાટીલું, દઢ અને તેજસ્વી થઈ જાય છે.

(૫) વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ કરવાની ક્રિયા-અહીં તો રામચરક મહાશયે કમાલ કરી બતાવી છે. યોગીઓ ઉર્ધ્વરેતસ્ હોય છે એ વાત સાચી, પણ તે તો વજ્રોલીની ક્રિયા સિદ્ધ થાય અને જનનેન્દ્રિયનું સંકુચન પૂરેપૂરું થઈ જાય ત્યારેજ એ પરિણામ આવે. એમણે કોઈની પાસેથી કાંઈક ભાગુંતૂટું સાંભળ્યું હશે એટલે જાણે કોઈ અતિગૂઢ ક્રિયાનો ભેદ ન ખુલ્લો કરતા હોય એમ ગંભીરપણે માત્ર થોડાક સામાન્ય શ્વાસ લઈને અને તેની સાથે કલ્પનાની મિલાવટ કરીને તેઓ ઉર્ધ્વરેતસ્ બનવાનું વિધાન બતાવે છે. આનાથી અલબત્ત કશું નુકશાન નથી અને થોડી વાર સુધી વીર્યની રક્ષા કરવાના વિચાર ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી જેટલો લાભ થતો હોય તેટલો થાય પણ ખરો; પણ યોગીઓની નિગૂઢ ક્રિયા તે આજ ક્રિયા છે, એમ તો કોઈએ નજ સમજી લેવું.

x છ પીંટ (આપણા છ શેર) પાણી સુધી એમાં માઈ શકે છે અને તે બધુંજ રખરની નળીદ્વારા શરીરમાં લઈ શકાય છે. આવી એનીમા અથવા કુશના ઉપયોગથી તો મોટા આંતરડાના બણાખરા ભાગમાં બધે પાણી ફરી વળતું હોવાનો જાતિઅનુભવ છે; પરંતુ તે છતાં પણ હડયોગના ગ્રંથોમાં દર્શાવેલી ખસ્તીની ખુબી તો જુદીજ છે. સંપાદક

પ્રાણાયામની વિધિમાં પહાડ જેવી ભૂલ

હવે બીજા પ્રકારના દોષની ચર્ચા કરીએ. સૌ કેઈ જાણે છે કે પ્રાણાયામ તો ગુરુ પાસેથી શીખ્યા પછીજ કરાય. નાડીઓ શુદ્ધ ન હોય અને પ્રાણુનું યથાવિધિ નિયમન કરવામાં ચૂક થાય તો પ્રાણુ પ્રકુપિત થઈ ભારે નુકશાન કરે છે. પોતાની જાતે ગુરુ બની જઈને અથવા ચોપડીઓ વાંચીને પ્રાણાયામ કરનારા કેટલાએ ગાંડા બની ગયા છે, કેટલાએ આંખો ગુમાવી છે. કેટલાકના કાનમાંથી પડ્જ વહ્યા કરે છે, કેટલાકને ક્ષયરોગ થયા છે અને બિચારી યોગવિદ્યા વિનાઅપરાધે વગોવાય છે. પ્રાણાયામ યથાવિધિ કરવામાં આવે તો તેનાથી સર્વ રોગનો નાશ થઈ અંતે અષ્ટસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે; નહિ તો અનેક વ્યાધિઓને પણ ઉત્પન્ન કરે છે. એના સંબંધમાં ‘હઠયોગ પ્રદીપિકા’નું કથન વિચારવા જેવું છે. યોગશાસ્ત્રના તમામ પ્રામાણિક ગ્રંથોનો એવોજ અભિપ્રાય છે.

પ્રાણાયામાદિયુક્તેન સર્વરોગક્ષયો ભવેત્ ।

અયુક્તાભ્યાસયોગેન સર્વરોગસમુદ્ભવઃ ॥

કયા કયા વ્યાધિ થાય તેનો પણ “હઠયોગપ્રદીપિકા” ચોખ્ખે ચોખ્ખો-જ નિર્દેશ કરી દે છે:—

હિક્કા શ્વાસશ્ચકાસશ્ચ શિરઃકર્ણાક્ષિવેદનાઃ ।

ભવંતિ વિવિધા રોગાઃ પવનસ્ય પ્રકોપતઃ॥

આવી તલવારની ધારપર ચાલવા જેવી પ્રાણાયામની ક્રિયાના નિરૂપણ-માં રામચરક મહાશયે જે જખરદસ્ત ભૂલો કરી નાખી છે. એક તો મોં-વાટે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની તેઓ ભલામણ કરે છે. વગી તે પણ એકધારાએ નહિ પણ કકડે કકડે કહાડવાની શિક્ષા આપે છે. આનું પરિણામ શું થાય તે જુઓ. “હઠયોગપ્રદીપિકા”માં લખ્યું છે કે:—

વક્રેણ વાયોર્નિઃસારણં ત્વમ્યાસાનંતરમપિ ન કાર્યં । બલહાનિકત્ત્વાત્ ।

અર્થાત્ અભ્યાસ પરિપકવ થયા પછી પણ મુખવાટે શ્વાસ ન કહાડવો; કારણકે એથી બળની હાનિ થાય છે. બીજી પહાડ જેવી ભૂલ પૂરક, રેચક અને કુંભકના પ્રમાણમાં તેમણે કરી છે. સામાન્યરીતે નિયમ એવો છે કે પૂરકથી ચારગણી કુંભકની અને. બમણી રેચકની માત્રાઓ હોવી જોઈએ; પણ રામ-ચરક મહાશય કુંભકની પૂરકથી અડધી અને રેચકની પૂરકના જેટલી રાખ-વાની સલાહ આપે છે. મુખવાટે શ્વાસ કહાડવાનો નહિ પણ શ્વાસ લેવાનો

પ્રાણાયામનો પ્રકાર છે ખરો. સીતકારી પ્રાણાયામમાં દાંતની વચ્ચે જીભ દબાવીને વચ્ચેના માર્ગદ્વારા વાયુ ખેંચવાનો વિધિ છે. વળી શીતલી પ્રાણાયામમાં જીભવડે નાળચા જેવી આકૃતિ કરીને તે વાટે શ્વાસ લેવાનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે; પણ રામચરક મહાશય તો સીસોટી વગાડતા હોય એ તેવી માંની આકૃતિ કરીને કકડે કકડે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાની ભલામણ કરે છે; કારણ કે હિંદના યોગીઓ તેમ કરતા આવ્યા છે ! કયા યોગીઓ તે તો રામચરક બણે ! એમણે ઉડતી વાતો કદાચ સાંભળી હોય !

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

ચાલો, હવે હઠયોગમાંથી જ્ઞાનયોગ તરફ નજર કરીએ. અહિં પણ સત્ય અને અસત્યની મેળવણી, સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જતાં તેમણે મનુષ્યની બનાવટમાં વપરાયેલાં સાત તત્ત્વોનું વિવેચન કર્યું છે. આમાં કાંઈક થિયોસોફીની ગંધ આવે છે. વારૂ, એ સાત તત્ત્વો કયાં ? સ્થૂળશરીર, સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, સાહજિક મન, બુદ્ધિ, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા. આ વિભાગ પણ સ્વકલ્પિત છે. કોઈ પણ આર્યશાસ્ત્રનો તેને આધાર નથી. એમાં પાંચ કોશ અને ત્રણ પ્રકારનાં શરીર તથા પચ્ચીસ તત્ત્વોમાંથી બધાંની કચુંબર કીધેલી છે. તે જોઈને વસ્ત્રની ગડી કરવા જતાં બધાં કપડાંનો ગુંચવાડો કરી મૂકનાર આંધળી ડોસી યાદ આવે છે. પચ્ચીકરણ જેવું વેદાંતની પહેલી ચોપડી જેવું પુસ્તક વાંચનાર પણ એથી હસ્યા વગર ન રહે.

જીવ અને આત્મા

એ બધું તો ઠીક, પણ “ જીવમાં રહેલો આત્મા ” આવું અફળુત સત્ય જ્યારે રામચરક મહાશય બહાર કરે છે, ત્યારે તો અમેરિકામાં જન્મેલા આ નવા ઋષિને જે હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા પડે છે. દ્વૈતવાદી ખ્રિસ્તી ધર્મમાં આત્માનું સ્વરૂપ બતાવેલું નથી; તેથી ઘણાને એવી બ્રાંતિ હોય છે કે માણસની અંદર ભગવાનનો અંશ તેજની કણિકાની માફક ચળકતો પડ્યો હોય છે અને તે જીવને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરે છે. લેખકના મન ઉપર પડેલા બાળપણના આવા સંસ્કારમાં ભરતખંડના વેદાંતની થોડીક કચુંબર બળી ગઈ. પરિણામ એ થયું છે કે લેખક દ્વૈત અને અદ્વૈત વચ્ચે વારંવાર ઝોલાં ખાયા કરે છે.

પશ્ચિમના બધા પાંડતોની એક સામાન્ય ખાસિયત

જંગલી અવસ્થામાંથી માણસ ધીમે ધીમે સુધરતો આ સ્થિતિએ આવ્યો

છે અને હવે પછી તે ઘણો આગળ વધી જશે. આ માન્યતા બધા પશ્ચિમના પાંડિતોએ પકડી રાખી છે અને આ દેશમાં પણ તેનો એપ લાગ્યો છે. યૂરોપનો ઇતિહાસ જોતાં આ વાત કાંઈક સાચી લાગે છે, પણ યૂરોપ કાંઈ આખું જગત નથી. ભરતખંડનો ઇતિહાસ તો જૂદીજ વસ્તુસ્થિતિ બતાવે છે. એ રીતે તો માણસો જંગલીપણામાંથી સુધારાપર આવતાં નથી પણ દેવો જેનું પૂજન કરે એવા ઋષિઓના વારસો ક્રમેક્રમે ઉલટા બગડતા આવે છે. યૂરોપની પ્રજાના પૂર્વજો જંગલી હતા એ વાત સંભવિત છે; પણ ખબરડદાર એ વાત હિંદની પ્રજાને લાગુ પાડી તો ! જ્યારે યૂરોપના વડવાઓ નાગા ફરતા, કંઠરાઓમાં રહેતા, કાચાં માછલાં ખાતા ત્યારપહેલાં તો અમારા વડવાઓએ પડ્દર્શન, કાવ્ય, નાટક, એવી એવી અનેક સંસ્કૃતિની શાખાઓનો વિકાસ કર્યો હતો. યૂરોપની પ્રજામાંથી કેટલાકનેજ આત્મતૃપ્તા બાગી છે; બાકી તો હજી તેમને ત્યાં આંતર્વિચ્છેદની હોળીઓ સળગે છે અને સામાન્ય જનતા તો હજી આત્મા શી ચીજ છે તેનો વિચાર કરવા જેટલીએ તૈયાર નથી થઈ; છતાં રામચરક મહાશય તો પ્રાચીન હિંદ અને અર્વાચીન યૂરોપઅમેરિકા, સૌને એકજ પાટલે ઘેસાડીને કહે છે કે:-

“ મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની ઝાંખી થવાની છે તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યાર સુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી. ”

એક અદ્વિતીય પ્રજાનું જ્ઞાન કે જેને બાણ્યા પછી કશુંએ બાણવાનું અવશિષ્ટ ન રહે, એ જ્ઞાનના કરતાં કયા ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની યોગી રામચરકને ઉમેદ હશે ! પણ વાત સાચી છે. યૂરોપે વરાળ અને વીજળીનું, કોલસા અને ઘાસ-લેટનું, બોંબગોળા અને ઝેરી વાયુનું “વિશાળ જ્ઞાન” મેળવ્યું છે અને પ્રજા-જ્ઞાન હજી ભવિષ્યમાં કદાચ મેળવે; પણ એ યૂરોપ અમેરિકાના કલમબાળે ! રખેને તમારી સાથે હિંદને સંડોવતા.

આત્માનું દર્શન તો અમારા પૂર્વજો હજારો વર્ષો પૂર્વે કરી ચૂક્યા છે અને આજે પણ કેટલાય જ્ઞાની મહાત્માઓ કરી રહ્યા છે. “ ગાયને જીવ નથી ” એ તો હજી તમારે ત્યાં મનાય છે. અમારે ત્યાં તો “ સચરાચર પ્રજા વિરાજી રહ્યું ” એ સૂત્ર તો હવે શીખવવું પડે એમ નથી; છતાં રામચરક શું કહે છે ?

“ આત્માનું સ્વરૂપ આપણે બહુજ થોડું સમજી શક્યા છીએ. ” “ સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસ તો હાલનાં મનુષ્યોમાંથી કાઢીને જોયું નથી

અને નજીકના ભવિષ્યમાં જોવાનો સંભવ પણ નથી. ” અહીં “ આપણે ” એટલે યૂરોપઅમેરિકાની પ્રજા, એવો અર્થ લઈએ તો આ કથન ખરાબર છે; નહિ તો એ અમેરિકાના યોગીરાજ રામચરક ! સાંભળો, શ્રુતિ ભગવતી શું કહે છે ?

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् । नान्तःप्रज्ञं न वहिःप्रज्ञं नोभयतः न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् । अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमर्चित्यमव्यपेक्ष्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपंचो-
शमंपशान्तं शिवमद्वैतम् × × × × (माण्डક्यોपनिषत्)

આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે, એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આર્યઋષિમુનિઓ આજથી હજારો વર્ષ પૂર્વે આપી ગયા છે સત્ત્વિદાનંદસ્વરૂપઃ ।

પણ એમાં એકલા રામચરક અપરાધી નથી. એમાં તો યૂરોપઅમેરિકાના લગભગ તમામ લેખકો એકસરખા અપરાધી છે. એમને મનથી જગત એટલે યૂરોપ. એક પંડિત તત્ત્વજ્ઞાનનો ઇતિહાસ લખે છે; તેમાં ગ્રીસ, રોમ અને યૂરોપના ફિલસૂફોની જ ચર્ચા. બીજો જગતના મહાપુરુષોની ગણના કરે છે, પણ તેની ગણતરીમાં એશિયાનો એક પણ વીર આવે નહિ. યૂરોપની એ તા-સીર છે; છતાં સાંકડાપણાનો આરોપ હિંદ પર મૂકાય છે. સૌ પડતાને પાટુ મારે.

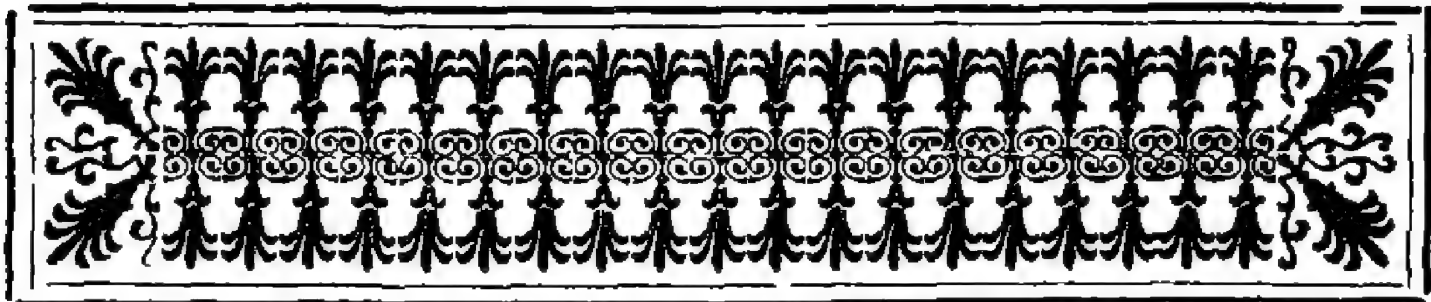
“ મધુરેણ સમાયેપત્ ” એ નીતિવાક્ય પ્રમાણે મધુર પણ સાચા ઉદ્દગારથી ઉપોદ્ધાતની સમાપ્તિ કરીએ. દોષ તો સૌમાં હોય. સૂર્ય અને ચંદ્રને ડાઘા હોય છે, તેથી તેમના તેજને કેાઈ અંધકાર કહેશે ? અનેક ત્રુટિઓ અને કેટલાક ગંભીર દોષ હોવા છતાં યોગી રામચરકે પશ્ચિમની પ્રજાની ભારે સેવા કરી છે. તેમને જડતામાંથી ચેતન તરફ ગતિ કરવાની પ્રેરણા કરી છે. દેહાત્મભાવનામાંથી તેમને જાગૃત કર્યા છે. પડ્ધતિઓને છૂટવાનો, નિષ્કામ કર્મયોગ સાધવાનો અને “હું આ નશ્વર દેહ નથી, પણ અજર અમર આત્મા છું, ” એવું ધ્યાન કરવાનો બોધ આપ્યો છે અને તેમને માટે આટલો બોધ કાંઈ ઓછો નથી.

અહીંના વાંચનારને પણ આ બોધ તેટલો જ ઉપકારક છે. અમૃત તો દેવ-દાનવ સૌને અમર બનાવે. ગુજરાતના સજ્જનો અને સન્નારીઓ ! હોંસથી આ અમૃતનું પાન કરી અમર બનજો. તમારા જ પૂર્વજોની એ સંપત્તિ, અમેરિકાના કિનારા અજવાળી ત્યાંથી પાછી ફરી છે. ॐ શાન્તિઃ ।

તીથલ-વલસાડ

આશ્વિનકૃષ્ણ ૧૩, ૧૯૮૦

નર્મદાશંકર બાલાશંકર



યોગતત્ત્વ

સ્કંધ ૧ લો-સ્થૂલશરીર

અધ્યાય ૧ લો-હઠયોગ ઇટલે શું ?

યોગશાસ્ત્રની કેટલીએક શાખાઓ છે. તેમાંની મુખ્ય અને પ્રસિદ્ધ શાખાઓનાં નામ (૧) હઠયોગ (૨) રાજયોગ (૩) જ્ઞાનયોગ (૪) કર્મયોગ એ પ્રમાણે છે. આ ખંડમાં એમાંથી માત્ર પહેલાજ પ્રકારના યોગનું વિવરણ કરવામાં આવશે.

યોગશાસ્ત્રની જે શાખા સ્થૂળશરીરના સંરક્ષણ, આરોગ્ય અને બળ-નેજ પોતાનો વિષય ગણે છે અને તે આરોગ્યને જાળવી રાખવાના નિયમો બતાવે છે, તેને હઠયોગ કહે છે. તે પ્રકૃતિની સાથે રહીનેજ સાદું અને અકૃત્રિમ જીવન ગાળવાનો માર્ગ બતાવે છે અને પાશ્ચાત્ય દેશોમાં 'પ્રકૃતિના રાહ તરફ પાછા વળો' એવી જે ખૂબ હમણાં હમણાં સંભળાવા લાગી છે, તેને હઠયોગ કીલી લે છે. ફેરમાત્ર એટલોજ છે કે યોગીને પ્રકૃતિ તરફ પાછા ફરવાનું છેજ નહિ; કારણ કે તે પ્રકૃતિની સાથેજ રહેતો આવ્યો છે અને પ્રકૃતિના માર્ગનુંજ અનુસરણ કરતો આવ્યો છે. બાહ્ય પદાર્થોની પાછળ ઢોડવાની અંધ લોહુપતાને વશ થઈને વર્તમાન સમયની સહ્ય જાતિઓની માફક તે વિવેકબુદ્ધિરહિત થયો નથી તેમ પ્રકૃતિને તેમની માફક છેક વિસરી પણ ગયો નથી. સમાજમાં ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરવાની લાલસા તથા પ્રચલિત રુઢીઓના મોહ તરફ યોગીનું મન કદિ ગચુંજ નથી. તેતો લોકોના

ઉપલા વિષયો તરફના મોહને નાનાં બાળકોના રમતો તરફના મોહ સાથે સરખાવીને હસી કહાડે છે. પ્રકૃતિ માતાને ખોળેથી યોગી કદિ હેઠે ઉતરતો નથી, પણ પ્રતિપળે માતાના શરીરની સાથે લપાઈ જઈ તેનાદ્વારા પુષ્ટિ, બળ, સ્વાસ્થ્ય અને સંરક્ષણ પ્રાપ્ત કરે છે. હઠયોગના આરંભમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં પ્રકૃતિના નિયમોના પાલનસિવાય બીજું કંઈ છેજ નહિ. જ્યારે જ્યારે તમારી આગળ અનેક પ્રકારની રીતિઓ, માન્યતાઓ અને યોજનાઓ રજુ કરવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે માત્ર એકજ કસોટીપર તેમને સોને કસી જોજો કે: ‘એમાંની કયી પ્રકૃતિની સાથે મેળ રાખનારી છે.’ જે પ્રકૃતિ સાથે ઘનિષ્ટ એકતા ધરાવતી હોય તેનોજ સ્વીકાર કરજો. પાશ્વમના દેશોમાં વર્તમાન સમયમાં આરોગ્યના વિષયને લગતી અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓ, માન્યતાઓ અને ચુકિતઓનો વરસાદ વરસવા લાગ્યો છે, તેમાંથી કેાનું અનુસરણ કરવું તેનો નિર્ણય કરવા માટે ઉપર બતાવેલી કસોટી વાચકોને ઘણી ઉપકારક થઈ પડશે. દાખલાતરીકે કેાઈ એમ કહેનાર નીકળી આવે કે ઉઘાડે પગે ચાલીને પૃથ્વીની સાથે સમાગમમાં આવવાથી મનુષ્યના શરીરમાં રહેલી વિજળીક શક્તિ અથવા આકર્ષણશક્તિ ઘટી જાય છે અને તેટલા માટે રબરની ચકતીઓવાળા જોડા પહેરવાની અથવા કાચના પાયાવાળા પલંગપર સૂવાની સલાહ આપવામાં આવે તો તમામ આકર્ષણશક્તિને આપનારી પૃથ્વીમાતા મનુષ્યશરીરમાંથી આકર્ષણશક્તિને ચૂસી લે છે, એ વાતને સાચી માનવા અગાઉ તમારી જાતનેજ પૂછો કે: “આ બાબતમાં કુદરત પોતે શું કહે છે?” અને કુદરતનો ઉત્તર સાંભળવાને માટે તમે તપાસ કરો કે રબરની ચકતીઓ બનાવીને પહેરવાનું તથા પલંગના પાયા કાચના બનાવવાનું કુદરતના કાર્યક્રમમાં છે? બલવાન આકર્ષણશક્તિવાળો અને રંગેરંગ ચેતનથી ભરેલો માણસ રબરની ચકતીઓ અને કાચના પાયાનો ઉપયોગ કરે છે? જગતની બળવાન જાતિઓએ કદિ એવાં ઘેલાં કહાડયાં છે? લીલા ઘાસથી છવાયેલી જમીનપર સૂવાથી કદિ નબળાઈ લાગે છે? પૃથ્વીમાતાના વક્ષસ્થળ ઉપર આળોટવાની મનુષ્યને કુદરતીરીતે ઇચ્છા થઈ આવતી નથી? ઉઘાડે પગે દોડવાને નાનાં બાળકો સ્વાભાવિકરીતે આતુર નથી હોતાં? ખૂટ અને મોજાં કહાડી નાખ્યા પછી ઉઘાડે પગે ફરવાથી પગનાં તળીયાંને વિશેષ આરામ નથી મળતો? રબરની ચકતીઓવાળા ખૂટમાં આકર્ષણ-

શક્તિ તથા ચેતનનો ખાસ વધારો કરવાનો ગુણ છે ? વગેરે પ્રશ્નોના ઉત્તર શોધી કહાડવાથી સમજશે કે એમાં કશું વળુદ નથી. રખરનાં તળીયાં તથા કચના પાયામાં આકર્ષણશક્તિને જાળવીજ રાખવાના ગુણવિશે ચર્ચામાં ઉતરીને અમે વખત ગુમાવવા ચાહતા નથી. માત્ર ઉદાહરણને ખાતરજ આટલું વિવેચન કરવું પડ્યું છે. સામાન્ય અવલોકન કર્યાથી હરકોઈ માણસને સમજાઈ જશે કે તમામ આકર્ષણશક્તિ પૃથ્વીમાંથીજ પ્રાપ્ત થાય છે; પૃથ્વી એ આકર્ષણશક્તિથી ભરેલી વિજળીક બેટરી જેવી છે અને મનુષ્યને માગતાંની સાથેજ પોતાની શક્તિ આપવા તે હમેશાં તૈયારજ છે. ખરી વસ્તુસ્થિતિ આવી હોવા છતાં પૃથ્વીમાં જાણે શક્તિની ઉણપ હોય અને મનુષ્યશરીર જે પૃથ્વીનુંજ સંતાન છે, તેમાંથી જાણે તે શક્તિ ચુસી લેવી હોય, એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કદાચ વર્તમાન સમયના પેઠાંખરો-માંથી કોઈ એમ પણ કહે કે હવા ‘પ્રાણ’ આપવાને બદલે મનુષ્યના પ્રાણનું શોષણ કરી લે છે !

એવીજ રીતે કોઈ પણ વાદ અથવા માન્યતાને કુદરતની કસોટીએ કસી જોજો—અમારી પોતાની માન્યતાઓને પણ છોડશો નહિ—અને જો કુદરતના નિયમો સાથે તેમનો મેળ બેસતો ન હોય તો બેશક તેમનો અસ્વીકાર કરજો. એમ કરવામાંજ સલામતી છે. યાદ રાખજો કે કુદરત તમારી શુભચિંતક છે, શત્રુ નથી.

યોગશાસ્ત્રની અન્યાન્ય શાખાઓવિષે ઘણાંએ વિદ્વત્તાપૂર્ણ અને અતિ મૂલ્યવાન પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે; પણ તેમાંના કોઈમાં હઠયોગનું વિવરણ જોવામાં આવતું નથી. માત્ર તેનાવિષે સહેજસાજ ઉલ્લેખ કરીને એ વિષયને પતાવી દેવામાં આવ્યો છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે હિંદુસ્તાનમાં નીચી શ્રેણીઓના બાવાઓ અને જિખારીઓનાં દલનાં દલ જોવામાં આવે છે. એવા કેટલાક પોતાને હઠયોગી કહેવડાવે છે; પણ હઠયોગના વિજ્ઞાનની તેમને લેક્ષ-માત્ર પણ માહિતી હોતી નથી. એ લોકો પોતાના શરીરના કેટલાક અવયવો, જેનું હલનચલન આપણે સામાન્યરીતે કરી શકતા નથી, તેમના ઉપર પોતાનો કાબુ બેસાડે છે અને એ કામ તો એવું સહેલું છે કે હરકોઈ માણસ એની પાછળ સમય ગાળે અને પરિશ્રમ લે તો એમાં જરૂર ફતેહ મેળવે. એમ કરીને તેઓ શરીરને લગતી કેટલીક અસાધારણ કસરતો કરી બતાવીને પશ્ચિ-મના પ્રવાસીઓને ચકિત કરે છે, વિનોદ આપે છે અને કોઈ કોઈ વાર સૂઝ

પણ પેદા કરે છે. અલબત્ત, એમની કેટલીક કસરતો અજાયબ જેવી છે, એમાં શક નથી અને માત્ર તમારો જોવાની જિજ્ઞાસાની ખાતર જેઓ જોવા માગતા હોય તેમને માટે જોવા જેવી પણ કહેવાય; પણ યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તપાસતાં એમાં કશું મહત્ત્વ આપવા જેવું નથી. દાખલાતરીકે આંતરડાં, અન્નાશય અને ગળાના અવયવોની ક્રિયાને ઉલટાવીને મલાશયમાં રહેલા પદાર્થ જે મલાશયના નીચલા દ્વારવાટે નીકળવા જોઈએ, તેને પોતાના મુખ-દ્વારા બહાર કહાડવાની કરામત જે માત્ર અભ્યાસદ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તેનો તમારો તેઓ ગર્વસહિત કરી બતાવે છે. શારીરિક શાસ્ત્રના અભ્યાસીને માટે કદાચ આ તમાશામાંથી કેટલુંક જાણવા જેવું હોય ખરું, પણ સાધારણ માણસોને તો તે જોઈને ઘણી સૂગ ચડે છે અને એક મનુષ્યને આવું કામ કરતો જોઈ તેને માટે મનમાં ઘૂણા પેદા થાય છે. અમે એક દૃષ્ટાંત કે જેનું કચવાતે મને વર્ણન કર્યું છે, તેના જેવીજ અનેક ક્રિયાઓ તેઓ કરી બતાવે છે; પણ શરીરને તંદુરસ્ત, બળવાન અને કુદરતી સ્થિતિમાં રાખવા ઇચ્છનારને તેમાંથી કશું શીખવાનું મળે એવું અમારા જાણવામાં આવ્યું નથી. એમનાજ જેવા બીજા કેટલાક મતાંધ સાધુઓ હિંદુસ્તાનમાં જોવામાં આવે છે. તેઓ પણ પોતાને યોગી કહેવડાવે છે. તેઓમાંના કેઈ ધાર્મિક કારણને લીધે સમૂળગા નહાતા નથી; કેઈ પોતાના હાથને ઉંચો ને ઉંચો રાખીને સૂકવી લાકડા જેવો કરી નાખે છે; કેઈ પોતાના નખને લાંબા ને લાંબા વધાર્યેજ જાય છે; કેઈ કેઈ એકજ આસને એવા સ્થિર થઈને બેસી રહે છે કે તેમની જટામાં પક્ષીઓ માળા પણ બાંધે છે, આવી ને આવીજ હસવા જેવી ક્રિયાઓ કરવાનો તેમનો હેતુ એટલો જ છે કે અજ્ઞાની મનુષ્યો તેમને “મહાત્મા” માને અને પુણ્ય હાંસલ કરવાની આશાએ તેમને ખવડાવે અને પૂજે. કાં તો તેઓ પછા ઠગ છે અથવા તો જોટી માન્યતાઓની પાછળ ઘેલા થઈ ગયેલા મૂર્ખાઓ છે. એમનીજ જાતના માણસો યુરોપઅમેરિકામાં પણ જોવામાં આવે છે. તેઓ પોતાના શરીર-પર જાતે કરેલા જખમો અથવા શરીરની બનાવટી ખામીઓ લોકોને બતાવે છે અને સૂગ આવે એવી એમની હાલત જોઈ સૂગાતા લોકો આડું મોં કરી તેમના તરફ પાંચ પૈસો ફેંકે તે વડે તેઓ ગુજરાન ચલાવે છે.

જેઓ સાચા યોગીઓજ છે, તેઓ તો ખરેખર ઉપર વર્ણવેલા પામર મનુષ્યોની દયાજ ખાય છે. તેઓ હઠયોગની વિધાને ઘણી અગત્યની સમજે છે; કારણ કે તેનાવડે મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કામ કરવાના સાધનરૂપ અને

આત્માને વસવાયોગ્ય નિવાસરૂપ સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત શરીરની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આ વિભાગમાં સાદી અને સરળ પદ્ધતિથી હઠયોગના મૂળ સિદ્ધાંતો સમજાવવાનો અને શરીરનું પોષણ તથા સંરક્ષણ કરવાના હેતુથી યોગીએ કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે, તે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. દરેક ક્રિયાના હેતુઓ પણ અમે બન્યા તેટલા સમજાવ્યા છે. પ્રથમ તો પાશ્ચાત્ય શરીરશાસ્ત્રની પરિભાષાની મદદ લઈને શરીરના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મોનું સ્વરૂપ સમજાવ્યા પછી કુદરતની યોજના અને કાર્યપ્રણાલી, જેને અનુસરવાનો સૌએ યત્ન કરવો જોઈએ, તે કેવા પ્રકારનાં છે, તેનું વર્ણન કરવું ઉચિત માન્યું છે. આ કાંઈ 'વૈદ્યાની ચોપડી નથી' અને એમાં વૈદકને લગતી બાબતનો કશો ઇસારો પણ કરવામાં આવનાર નથી. કુદરતી સ્થિતિને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા શું કરવું જોઈએ, તે બતાવ્યા ઉપરાંત વ્યાધિનું નિવારણ કરવાના વિષયને પણ આ પુસ્તકની મર્યાદા બહારનો માન્યો છે, એનો ઉદ્દેશ એકજ છે કે મનુષ્યને કૃત્રિમ જીવનમાંથી છોડાવીને તેને ફરીથી કુદરતીરીતે જીવન ગાળતાં શીખવવું; પણ એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે જે નિયમોના પાલનવડે તંદુરસ્ત માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેજ નિયમોનું જો બરોબર પાલન કરવામાં આવે તો વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય પણ તંદુરસ્ત થવોજ જોઈએ. જીવન ગાળવાની સાદી, કુદરતી, ડહાપણભરેલી અને અકૃત્રિમ પદ્ધતિનો હઠયોગ ઉપદેશ આપે છે. તે હમેશાં કુદરતનાજ રાહ પર ચાલે છે અને વર્તમાનસમયમાં મનુષ્યજીવનની અંદર જ્યાં જ્યાં કૃત્રિમતા ભરાઈ ગઈ છે, તે સર્વનો ત્યાગ કરાવીને મનુષ્યને પાછો અસલી રાહ પર લાવવાનો તેનો ઉદ્દેશ છે.

આ લેખ સરળ છે—અતિ સરળ છે—એટલો બધો સરળ છે કે એમાં કશુંજ નવીન અને આશ્ચર્યજનક નથી; એમ સમજીને કદાચ ઘણા તો એને માલવગરનો ગણી કહાડે. કદાચ 'હઠયોગનું' નામ વાંચીને ભ્રષ્ટ્રક યોગીઓની (!) અતિ પ્રસિદ્ધિ પામેલી આશ્ચર્યજનક કરામતોની કથા આ પુસ્તકમાં હશે એવી ઘણા આશા પણ રાખતા હોય; પણ એમને અમારે જણાવી દેવું જોઈએ કે આ પુસ્તક તેવા પ્રકારનું છેજ નહિ. અહિં x ૭૪ પ્રકારનાં આસનનો વિધિ અમે બતાવવા માગતા નથી. આંતરડાં સાફ

x અંચકારે બતાવેલી ક્રિયાઓ ઘણી હિતકારક છે છતાં આખો હઠયોગ તેટલાથીજ સમાપ્ત થતો નથી. આસન ૭૪ નહિ પણ ૮૪ છે. વળી એમનું આ વિદ્યામંત્રથી જ્ઞાન થયું અદ્ય છે, તે બતાવવાને ઉપોદ્ધાતમાં પૂરતું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. નં ૭૫

કરવા માટે આંતરડાંમાં મલમલનું કપડું ધાલીને તેને પાછું બહાર કહાડવાની ક્રિયા જે કુદરતી ક્રિયા સાથે સરખાવતાં કુદરતથી વિરુદ્ધ માલમ પડે છે તેને આ પુસ્તકમાં સ્થાન આપ્યું નથી; તેવીજ રીતે હૃદયના ધબકારા બંધ કરવાની કે શરીરના આભ્યંતરિક અવયવોના તમાશા કરી બતાવવાની કરામતો પણ અમે સમજાવી નથી. આવી આવી બાબતોને વિષે આ પુસ્તકમાં એક શબ્દ પણ લખવામાં નહિ આવે; પરંતુ જે અવયવ પોતાનો સ્વાભાવિક ધર્મ બજાવતો ન હોય, તે ફરીથી તાબેદાર સેવકની માફક પોતાનું કામ કરતો થાય એવી આજ્ઞા તે અવયવને કેવી રીતે કરવી તેનો વિધિ તો અમે જરૂર બતાવીશું; તેવીજ રીતે જે અવયવોનું હલનચલન આપણા હાથમાં નથી અને જેમણે એક પ્રકારની હડતાલ પાડીને પોતાનાં કામકાજ બંધ કરી દીધાં છે, તે અવયવોને તમારા અધિકારનીચે કેવી રીતે લાવવા, તે શીખવવાની પણ અમે જરૂર સમજીએ છીએ; પરંતુ એ બધું લોકો આગળ તમાશા કરવા માટે નહિ પણ ખરું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના સાધનતરીકેજ સ્વીકારવાનું છે.

વ્યાધિવિષે અમે ઝાઝી ચર્ચા કરી નથી. માત્ર અમે વાચકની દૃષ્ટિ આગળ તંદુરસ્ત પુરુષ અથવા સ્ત્રીનું ચિત્ર અંકિત કર્યું છે અને એવી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરીને તેઓ તેને કેવી રીતે બાળવી રાખે છે, તે વાત વાચનાર પોતેજ અવલોકનવડે શોધી કહાડે એવી સૂચના કર્યા પછી એવાં સ્ત્રીપુરુષોની રહેણી-તથા દિનચર્યા તરફ અમે વાચકનું લક્ષ્ય ખેંચ્યું છે. આટલું કર્યા પછી અમે તેને કહીશું કે તમારે તેમના જેવા થવું હોય તો તમે પણ તેમનું અનુકરણ કરો અને તેમના જેવા થાઓ. બસ, આટલુંજ કામ અમે માથે લઈએ છીએ અને એ “આટલા”માં વાચકના હિતમાટે જે કાંઈ કરવું ઘટે, તે બધાનો સમાવેશ થઈ જાય છે અને બાકી જે રહે તે તેણે પોતેજ કરી લેવું જોઈશે.

યોગી પુરુષો પોતાના દેહનું શા કારણથી જતન કરે છે, હઠયોગનો મૂળ સિદ્ધાંત શો છે, જીવનની તમામ શ્રેણીઓની અંદર રહેલું પરમ ચૈતન્ય શું છે, શરીરમાં રહેલી મહાન જીવનશક્તિ પોતાનું નિર્મિત કામ કર્યેજ જાય છે એવી શ્રદ્ધા રાખવાનું શું કારણ છે અને તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં આવે અને આપણા શરીરની અંદર રહીને તે કાર્ય કરતી હોય તે વખતે કશી દબલ કરવામાં ન આવે તો તેમાં આપણા શરીરને કેવળ લાભજ છે, એમ માનવાનું શું કારણ છે, એ બધા વિષયો આ લેખનાં કેટલાંક પ્રકર-

જોમાં ચર્ચવામાં આવશે.

વાચક ! તમે અંતસુધી વાંચ્યે જાઓ અને તમને જે કંઈ અમે સમજાવવા માગીએ છીએ તે તમને સમજાઈ જશે—જે સંદેશો જગતને પહોંચાડવાનો અમેને આદેશ થયેલો છે, તે તમને મળી જશે. “હઠયોગ એટલે શું ?” એવો જે પ્રશ્ન આ પ્રકરણના આરંભમાં પૂછવામાં આવ્યો છે, તેના ઉત્તરમાં તમને કહેવાનું કે “આ પુસ્તકને તમે અંત સુધી વાંચી જશો. એટલે હઠયોગનું સ્વરૂપ તમને થોડુંક તો સમજાઈ ગયુંજ હશે અને બાકીનું સ્વરૂપ સમજવા માટે તમારે આ પુસ્તકના ઉપદેશને વ્યવહારમાં મૂકવા પડશે. એટલું કરશો તો જે જ્ઞાનમાટે તમે તરફ્યા છો, તેને પ્રાપ્ત કરવાના રાહ ઉપર તમે ઘણા આગળ વધી શકશો.

અધ્યાય ૨ જો

સ્થૂળદેહનું યોગી શામાટે જતન કરે છે ?

યોગશાસ્ત્ર એક બાબતે એવો ઉપદેશ કરે છે કે આપણો દેહ પાર્થિવ છે અને આપણામાં રહેલા બીજાં ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોની સરખામણીમાં તે ઘણો નિકૃષ્ઠ છે; અને બીજી બાબતે એજ શાસ્ત્ર શરીરનાં પોષણ, માવજત, વ્યાયામ, સુધારણા વગેરેને લગતો ઉપદેશ ઘણીજ ચોકસાઈથી આપે છે અને તેના ઉપર ભાર દઈને તેને અગત્યનું સ્થાન આપે છે, એ જોઈને સામાન્ય વાંચનારને બેઉ ઉપદેશોની વચ્ચે વિરોધ જેવું દેખાય છે. વાસ્તવમાં હઠયોગ જે યોગશાસ્ત્રની એક શાખા છે, તે સ્થૂળશરીરના ઉપરજ ખાસ લક્ષ આપે છે અને શરીરને સુદૃઢ તથા પૂર્ણ રીતે વિકસિત કરવાના નિયમો સમજાવતી વખતે શરીરના ધર્મને લગતી દરેક બાબતને ઘણી ઝીણવટથી સમજાવે છે.

પૌર્વાત્ય પ્રદેશોમાં મુસાફરી કરવા આવનાર પાશ્ચાત્ય પ્રવાસીઓ યોગીઓને તેમના શરીરનું ખૂબ કાળજીપૂર્વક જતન કરતા જુએ છે અને એ કાર્ય પાછળ તેમને ઘણા કલાક સુધી પરિશ્રમ લેતા જુએ છે, એટલે તેઓ એકદમ એવુંજ ઉતાવળું અનુમાન બાંધી દે છે કે હઠયોગ એ એક પ્રકારનું વ્યાયામશાસ્ત્ર છે. બીજાં વ્યાયામશાસ્ત્રો વધારે વૈજ્ઞાનિક હશે, પણ તેમાં આધ્યાત્મિક તત્ત્વ તો કશું છેજ નહિ. અલબત્ત, હઠયોગીની ક્રિયાઓને બાહ્યદ્રષ્ટિથી જોનાર

સ્વાભાવિકરીતે આવી બૂલ કરી જોસે છે, પણ તેનું આંતરસ્વરૂપ જોનાર ઉપર કહ્યા તેવા ભ્રમમાં પડતો નથી.

યોગીઓ પોતાના શરીરનું શામાટે જતન કરે છે, તે વાચકને સમજાવવાની અમને જરૂરજ દેખાતી નથી, તેમ સ્થૂળશરીરનીજ માવજત, સંવર્ધન અને તેનો શાસ્ત્રીય રીતિએ વિકાસ કરવાનો ઉપદેશ આપવાના હેતુથી લખા-એલા આ વિષયની પ્રસિદ્ધિને માટે વાચકની ક્ષમા માગવાનું પણ અમે ઉચિત સમજતા નથી.

વાચક સારી રીતે સમજે છેજ કે યોગીના મત પ્રમાણે શરીર એ મનુષ્યનું ખરું સ્વરૂપ નથી. યોગી સારી પેઠે જાણે છે કે અવિનાશી આત્મા કે જેના અસ્તિત્વનું દરેક જણને થોડુંઘણું જ્ઞાન હોય છે, તે શરીર નથી પણ શરીરની અંદર રહેવાવાળો અને શરીરનો ઉપયોગ કરવાવાળો છે. યોગીને મનથી શરીર તો માત્ર વખતોવખત આત્માને ધારણ કરવાનાં અને કહાડી નાખવાનાં વસ્ત્રને ઠેકાણે છે. તેઓ શરીરનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતા હોય છે, તેથી કરીને શરીર એજ મનુષ્ય છે, એવી ખોટી ભ્રમણાથી તેઓ કદિ ભોળવાતા નથી; તેમજ આટલું આત્મજ્ઞાન હોવા છતાં પણ શરીરરૂપી યંત્રની અંદર રહીને અને તેનાવડે આત્મા કાર્ય કરી શકે છે, એ અગત્યની વાતનું તેઓ કદિ પણ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. તેઓ એટલું માને છે કે જીવાત્મા જ્યાંસુધી ઉન્નતિક્રમની વર્તમાન સ્થિતિ ભોગવે છે, તે સ્થિતિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાંસુધી તેના અવિર્ભાવ અને વિકાસને માટે શરીરરૂપી ઢાંકણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરને યોગીઓ આત્મદેવનું મંદિર માને છે, તેથી કરીને શરીરના કરતાં વધારે હિંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય જેટલું અગત્યનું છે, તેટલુંજ અગત્યનું કામ શરીરની સંભાળ લેવાનું અને તેનો વિકાસ કરવાનું પણ છે; કારણ કે અપૂર્ણરીતે ખીલેલા અને રોગી શરીરદ્વારા મન પોતાનું કાર્ય જેવું જોઈએ તેવું કરી શકતું નથી; તેથી કરીને શરીરની મારફતે આત્માને જે જે કામ લેવાનાં છે, તે બધાં કામ એવા શરીરવડે થઈ શકતાં નથી. અલબત્ત, યોગી આથી પણ એક પગલું આગળ જાય છે અને તે બાર દઈને જણાવે છે કે શરીરને મનના પૂરેપૂરા અધિકારનીચે લાવી મૂકવું જોઈએ અને એ યંત્રને એવું આજ્ઞાધીન બનાવી દેવું જોઈએ કે મનરૂપી માલિકનો ઇશારો થતાંજ તેની મરજી મુજબ તે કામ કરવા મંડી જાય.

હવે જો શરીરની યોગ્ય રીતે સંભાળ લેવામાં આવે, તેને જેવું જોઈએ

તેવું પોષણ મળે અને તેની ખિલવણી થાય તોજ તે સંપૂર્ણરીતે જીવાત્માને અધીન થાય છે. સંપૂર્ણરીતે કેળવાયેલું શરીર પ્રથમ તો મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોવું જોઈએ. આજ કારણને લીધે યોગી પોતાના સ્થૂળશરીરની અતિશય લક્ષ્યપૂર્વક સંભાળ રાખે છે; અને પૂર્વના દેશોમાં વ્યાયામશાસ્ત્રની જે પદ્ધતિ પ્રચલિત છે, તેમાં પણ હઠયોગના શાસ્ત્રનો કેટલોક ભાગ આવી જાય છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં શરીરને કેળવનારા તાલિમખાજે અને પહેલવાનો માત્ર શરીરને શરીરની ખાતરજ ખીલવે છે અને “હું આ શરીરજ છું” એવુંજ ઘણા ખરા તો માનતા હોય છે; પણ વાસ્તવમાં તો શરીર એ તેના ખરા સ્વરૂપનું સાધન અથવા યંત્રજ માત્ર છે. યોગી એમ જાણીનેજ અને જીવાત્માના વિકાસના કાર્યમાં એનો ઉપયોગ કરવાના હેતુથીજ એ યંત્રને ખીલવીને સંપૂર્ણ બનાવવા ઇચ્છે છે. તાલિમખાજે માત્ર અવયવોના હલનચલન અને માંસપેશીઓની ખીલવણી ઉપરજ લક્ષ આપતા હોય છે; પણ યોગી તો આ કામમાં પોતાના મનને પણ સામેલ કરી દે છે અને શરીરની માંસપેશીઓને બળવાન બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાંહેની તમામ ઇન્દ્રિયો, અવયવો અને પરમાણુઓને સશક્ત કરી દે છે. વળી આટલું કરીને પણ તે અટકતો નથી. તે તો શરીરના એકે એક ભાગને પોતાના અધિકારતળે લાવી દે છે અને તાલિમખાજેને જેના અસ્તિત્વની બખર પણ નથી હોતી, એવા શરીરની અંદરના પોતાની મેળે કામ કરનારા અને મનની આજ્ઞામુજબ કામ કરનારા એવા બેઠે પ્રકારના અવયવો ઉપર પોતાનો સંપૂર્ણ અધિકાર બેસાડી દે છે.

શરીરને સંપૂર્ણ બનાવવાની જે પદ્ધતિને હઠયોગી અનુસરે છે, તે પશ્ચિમના વાચકને સમજાવવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે અને અમે ખાત્રીથી માનીએ છીએ કે જે કોઈ અમારી સૂચનાઓને કાળજીથી અને શુદ્ધભાવથી અમલમાં મૂકશે, તેને તેની મહેનતનો બહલો મળ્યા વગર નહિ રહે અને કોઈ પ્રવીણ વાદ્ય વગાડનારને તેની આંગળી કે ગજના સ્પર્શમાત્રથી અનુકૂળ સ્વર ઉત્પન્ન કરે એવું વાદ્ય મળી જાય અથવા કોઈ ચિત્રકાર કે શિલ્પીને તેના હુન્નરને લગતું સંપૂર્ણ ઓખર પ્રાપ્ત થાય, ત્યારે તેમને જેવો આનંદ થાય છે, તેવોજ કાંઈક આનંદ પોતાને આજ્ઞાધીન બનેલા સુંદર અને સુદૃઢ શરીરને જોઈને અમારા વાચકોને થશે.



અધ્યાય ૩ જો

દિવ્ય કારીગરની અદ્ભુત કારીગિરી

યોગશાસ્ત્ર માને છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિને તેની જરૂરીઆતોને યોગ્ય શરીર-યંત્ર પરમેશ્વરે આપેલું છે અને તે યંત્રને હુમેશાં કામ કરવાને યોગ્ય રાખવાનાં અને વળી કદાચ બેદરકારીથી એ યંત્ર બગડી જાય તો તેનું સમારકામ કરવાનાં સાધન પણ એ યંત્રની અંદરજ ઇશ્વરે મૂકી રાખેલાં છે. યોગીઓ શરીરને અતિ ચૈતન્યપૂર્ણ-શક્તિએ બનાવેલું એક યંત્ર સમજે છે. તેમની દૃષ્ટિએ શરીરનું સંગઠન એક એવું અપૂર્વ યંત્ર જણાય છે કે જેની કલ્પના અને કાર્યપ્રણાલીમાં અગાધ ચાતુરી અને સ્નેહનું ક્ષણે ક્ષણે દર્શન થયા વિના રહેજ નહિ. યોગીઓ જાણે છે કે જગતમાં એક પરમ ચૈતન્ય છે તેને લીધેજ આ પાર્થિવશરીરનું અસ્તિત્વ છે અને એજ ચૈતન્ય આ શરીરદ્વારા સદાસર્વદા કાર્ય કરી રહ્યું છે. કોઈ પણ માણસ ઇશ્વરીય નિયમોની સાથે જેટલે અંશે એકતાનતા સાચવે છે તેટલે અંશે તે આરોગ્ય અને બળનો ભોક્તા બને છે. જ્યારે મનુષ્ય એ નિયમોથી વિપરીત દિશામાં પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે તેના શરીરમાં અવ્યવસ્થા અને વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે જે પરમ ચૈતન્યે આ સુંદર માનવશરીરની ઉત્પત્તિ કરી છે, તેને તે રવડતું રખાતું મૂકી દે એમ માનવું એ હસી કહાડવા જેવું છે; કારણ કે શરીરના એકે એક કાર્યમાં એજ પરમ ચૈતન્યનું નિયામકત્વ જોવામાં આવે છે. તેથી કરીને તેનાથી ડરી ન જતાં તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવામાં કશી હાનિ નથી.

આ પરમ ચૈતન્ય કે જેના આંવિભાવને આપણે “પ્રકૃતિ” “જીવનશક્તિ” એવાં જૂઠાં જૂઠાં નામથી ઓળખીએ છીએ, તે શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે કામ કરવાને સર્વદા તત્પર હોય છે. શરીરમાં થએલા બગાડનું સમારકામ કરવું હોય, જખમની અંદર રૂઝ લાવવી હોય, ભાંગેલા હાડકાનું જોડાણ કરવું હોય, શરીરયંત્રની અંદર જામી ગએલાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવાં હોય-સારાંશમાં શરીરરૂપી સંચાને કામ કરવા જેવી સ્થિતિમાં રાખવા માટે જે કાંઈ કરવું ઘટે તે કરવા એ ચૈતન્યશક્તિ તૈયાર ને તૈયાર જ હોય છે. જેને આપણે ‘વ્યાધિ’ કહીએ છીએ તે બીજું કાંઈજ

નહિ પણ આપણે શરીરમાં દાખલ થવા દીધેલા અને ત્યાં જામવા દીધેલા ઝેરી પદાર્થોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો કુદરતનો પરમ હિતકારક પ્રયત્ન છે.

હવે આ શરીરચંત્ર કેવા પ્રકારનું છે, તે જરા સમજી લઈએ. એક જીવાત્મા આ અવસ્થામાં રહીને જે કાર્ય કરી શકે તે કરવા માટે તેને એક જડ દેહરૂપી નિવાસસ્થાનની જરૂર છે, એવી કલ્પના કરો. ગુપ્તવિદ્યા જાણનારા એને માલૂમ હોય છે કે અમુક પ્રકારનો વિકાસ સિદ્ધ કરવા માટે જીવાત્માને હાડમાંસના બનેલા પાંજરાની જરૂર પડે છે. હવે શરીરદ્વારા જીવાત્મા પોતાની કચી કચી જરૂરીઆતોને પૂરી કરવાની ઉમેદ રાખે છે તથા તેને જે જોઈએ તે બધું કુદરતે તેને પૂરું પાડ્યું છે કે નહિ, તેની આપણે તપાસ કરી લઈએ.

સૌથી પ્રથમ તો જીવાત્માને વિચાર ઉત્પન્ન કરવા માટે ઘણીજ કુશળતા પૂર્વક યોજેલા ઉપાંગોવાળા એક સુગઠિત યંત્રની જરૂર પડે છે. તે યંત્ર આખા શરીરની નાના પ્રકારની ગતિઓનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ હોવું જોઈએ. કુદરતે ઉપર જણાવેલા તમામ ગુણવાળું મગજરૂપી યંત્ર મનુષ્યને આપેલું જ છે. એ મગજવડે શાં શાં કામ થઈ શકે તે તો હજી આપણા સમજવામાં પણ પૂરાં નથી આવ્યાં. અત્યારસુધીમાં પોતાના નાના પ્રકારનાં કામકાજમાં મનુષ્ય પોતાના મગજના જે ભાગનો ઉપયોગ કરે છે, તે તો આખા મગજનો બહુજ અલ્પ ભાગ છે. માનવપ્રજા જ્યારે ઉન્નતિક્રમમાં વધારે આગળ ધપશે, ત્યારેજ તે અત્યારસુધી નહિ વપરાયેલા એ ભાગનો ઉપયોગ કરતાં શીખશે.

બીજું, બાહ્યજગતના સંસ્કાર ગ્રહણ કરીને તેની નોંધ રાખવા માટે જીવને ઇન્દ્રિયોની જરૂર પડે છે. તે માટે પણ કુદરતે તેને નેત્ર, કાન, નાક, સ્વાદ અને સ્પર્શની ઇન્દ્રિયો આપેલી છે. એ સિવાય પણ બીજી કેટલીએ ઇન્દ્રિયો પ્રકૃતિના ભંડારમાં ભરી પડી છે અને મનુષ્યપ્રજાને જેમ જેમ તેમની જરૂર લાગવા માંડશે, તેમ તેમ કુદરત તરફથી તેને તે મળતી જશે.

ત્યાર પછી મગજ અને શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોની વચ્ચે સંદેશો લઈ જવા લાવવાનાં સાધનની જરૂર ઉભી થાય છે. કુદરતે તેને માટે સ્નાયુના રૂપમાં આખા શરીરમાં પોતાનાં આશ્ચર્યકારક “તારનાં દોરડાં” પાથરી દીધાં છે. મગજના મુખ્ય કાર્યાલયમાંથી શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોને તથા એકે એક ઇન્દ્રિય અને જીવનકૌશલને એ “તાર”ની મારફતે જાતજાતની આજ્ઞાઓ મોકલાયાજ કરાય છે અને તેનો તાબડતોબ અમલ કરવો એવો હુકમ સર્વ.

ને પહોંચાડવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ભયની ચેતવણીના, ક્યારેના અને મદદની પ્રાર્થનાના સંદેશા મગજ તરફ ચાલ્યા-જ આવે છે.

ત્યાર પછી પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ગમન કરવાનું વાહન પણ જોઈએ. વનસ્પતિ અવસ્થાની સ્થાવર દશાના કરતાં મનુષ્યે વધારે આગળ પ્રગતિ કરી છે. તેનામાં ગતિમાન થવાની વૃત્તિ ઉદ્ભવી છે અને વસ્તુઓને પકડવાની તથા તેમનો ઉપયોગ કરવાની ઇચ્છા પણ હવે તેનામાં જાગૃત થઈ છે, એટલે કુદરતે તેને અવયવો, માંસપેશીઓ અને નસો આપ્યાં છે.

ત્યાર પછી શરીરનો ઘાટ જળવાઈ રહે, બહારના આઘાતમાંથી તેનું રક્ષણ થાય, શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બને તથા ટટાર ઉભું રહી શકે, તે માટે તેને એક પ્રકારના મજબૂત ચોકઠાની જરૂર જણાય. એટલે કુદરતે તેને માટે અસ્થિપિંજર તૈયાર કર્યું. યંત્રશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ એની રચના અદ્ભુત અને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી છે.

બીજા દેહધારી જીવોની સાથે વિચારની આપ—લે કરવાનાં સ્થૂળ સાધનની જીવને જરૂર પડી, એટલે કુદરતે શ્રવણ અને વાક્ય ઇન્દ્રિયની રચના કરી દીધી.

આ બધું થયા પછી જે ભાગમાં મરામત કરવાની જરૂર જણાય તે ભાગમાં સમારકામનાં સાધનો લઈ જવાની, ભાગ્યુતુટ્યું હોય ત્યાં નવું રચવાની, નબળું જણાય ત્યાં પોષણ આપવાની તેમજ ઠીકઠાક કરવાની જરૂર ઉભી થઈ. એટલે કુદરતે જીવની મદદે આવીને એવી ગોઠવણ કરી દીધી કે જેથી કરીને કચરો, વાસીદું અને નકામી ચીજો કચરાપટ્ટી તરફ ચાલ્યાં જાય અને ત્યાંથી શરીરનગરની બહાર નીકળી જાય. કેટલોક કચરો તો શરીરની અંદર ને અંદરજ બળીને ખાખ થઈ જાય એવી ગોઠવણ પણ કરવામાં આવી છે. શરીરમાં જીવનતત્ત્વનો સંચાર કરનાર રુધિરજે ધમનીઓ અને શિરાઓમાં થઈને વહન કરે છે, તે ધમનીઓ તથા શિરાઓ અને જ્યાં શરીરમાંનો નકામો પદાર્થ બળી જાય છે તથા લોહી પ્રાણુ-વાયુયુક્ત થાય છે, તે ફેફસાં એ બેઉ સાધનો કુદરતે પૂરાં પાડ્યાં છે.

શરીરનું બંધારણ ઘડવા માટે તથા બગડેલા ભાગની મરામત કરવા માટે શરીરને બહારના પદાર્થોની જરૂર પડે છે. તેને માટે કુદરતે ખાવાનાં, પચનક્રિયા કરવાનાં, ખોરાકમાંથી પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું શોષણ કરવાનાં,

તેમને શરીરમાં ગ્રહણ કરવાલાયક બનાવવા માટે તેમનું જોષએ તેવું રૂપાંતર કરવાનાં અને નિરુપયોગી અંશને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનાં યંત્રો કુદરતે પૂરાં પાડ્યાં છે.

છેવટમાં પોતાનીજ જાતનાં બીજાં શરીરો પેદા કરવાનાં અને બીજા જીવોને માટે હાડમાંસનાં બનેલાં નિવાસસ્થાન તૈયાર કરવાનાં સાધન પૂરાં પાડવાનું પણ કુદરત ભૂલી ગઈ નથી.

આવા અભયબળેવા શરીરચંત્રની રચના અને તેની કામ કરવાની રીતનો કોઈ અભ્યાસ કરે તો તેના પરિશ્રમની સાર્થકતા થાય, એવો એ વિષય છે. એ અભ્યાસ કરનારને એક દૃઢ સાક્ષાત્કાર તો એ થાય છે કે કુદરતમાં મહાન ચૈતન્યશક્તિ વ્યાપી રહી છે. એ મહાન જીવનશક્તિના કાર્યનું તેને દર્શન થાય છે. આ દુનિયામાં હેતુવગરના અંધ અકસ્માત અને સુકરર કારણ વગરના બનાવો કદિ બનતાજ નથી; પણ જે કાંઈ અહીં ચાલી રહ્યું છે, તે પરમ ચૈતન્યશક્તિનું જ કામ છે.

એ ચૈતન્યશક્તિમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે અને મનમાં એવી પ્રતીતિ રહે છે કે જે શક્તિએ મારા શરીરની રચના કરી છે, તે મારો આખી જીંદગીસુધી નિભાવ કરશેજ—અને શરીરની ઉત્પત્તિ વખતે જે શક્તિના રક્ષણનીચે હું હતો તેના રક્ષણનીચે અત્યારે પણ છુંજ તેમજ સર્વદા તેના રક્ષણનીચે રહીશજ. એ શક્તિને આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરવાનાં દ્વાર આપણે જેટલે અંશે મોકળાં કરતા જઈશું, તેટલે અંશે આપણને તેનો લાભ મળતો ચાલશે. આપણે તેનાથી ડરીને, શંકાશીલ થઈને, તેને શરીરમાં પ્રવેશ કરતી અટકાવીશું તો પછી આપણે દુઃખી થઈએ તેમાં દોષ કોનો ?

અધ્યાય ૪ થો

આપણી પરમ સહાયક “જીવન-શક્તિ”

ઘણા લોક જાણે કે ‘વ્યાધિ’ એ એક ખરેખરું અસ્તિત્વ ધરાવનારો પદાર્થ હોય અને તે આરોગ્યનો કદો શત્રુ હોય, એવું માનવાની ભૂલ કરી બેસે છે; પણ આ એક જ્ઞાન્તિજ છે. આરોગ્ય એ મનુષ્યની પ્રાકૃતિક અવસ્થા છે અને વ્યાધિ તે દ્વંદ્વ એ આરોગ્યનો અભાવજ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ પ્રકૃતિ-

ના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે તો તેને માંદા પડવાનો વખત આવે નહિ. જ્યારે પ્રકૃતિના કોઈપણ નિયમનો ભંગ થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરની અસાધારણ અથવા અપ્રાકૃતિક દશા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે અમુક બાહ્યચિન્હરૂપે પ્રગટ થાય છે. તે બાહ્યચિન્હને આપણે વ્યાધિ એવું નામ આપેલું છે. જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ, તે બીજું કંઈજ નહિ પણ શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી અસાધારણ સ્થિતિને ફેરવી નાખવાના અને અસલની સાધારણ સ્થિતિમાં શરીરને મૂકવાના કુદરતે કરેલા પ્રયત્નનું પરિણામ છે.

વ્યાધિ એક ખરેખરું અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદાર્થ છે, એવું માનવાની અને બોલવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. “ વ્યાધિએ આપણા ઉપર હુમલો કર્યો છે, ” “ વ્યાધિ અમુક અવયવમાં ઘર કરી બેઠો છે, ” “ વ્યાધિ તેનું કામ કરી રહ્યો છે, ” “ અમુક વ્યાધિ ઘણો દુષ્ટ છે, ” “ અમુક વ્યાધિ ઘણો નરમ છે, ” “ અમુક વ્યાધિ દવાને પત કરતો નથી, ” “ અમુક વ્યાધિ ઉપર દવાની ઝટ અસર થાય છે ” ઇત્યાદિ બોલવાની આપણને ટેવ પડી ગઈ છે. જાણે વ્યાધિને અસ્તિત્વ હોય, તેનામાં અમુક લક્ષણ હોય અને તેનામાં જાણે જીવતાં પ્રાણીઓના ગુણ હોય એવી રીતે આપણે તેને વિષે બોલીએ છીએ. તે જાણે આપણા ઉપર ચડી બેસતો હોય અને આપણો નાશ કરવા પાછ-જાજ પોતાનું બધું બળ અજમાવી રહ્યો હોય તેમ આપણે તેને વિષે ખ્યાલ બાંધીએ છીએ. જાણે તે વાઘ કે વરૂ હોય તેમ આપણે તેને ગણીએ છીએ અને તેની સાથે યુદ્ધ કરવા બાંધ ચડાવીએ છીએ. આપણો સઘળો પ્રયત્ન તેનો નાશ કરવા અથવા તેને નસાડી મૂકવા માટેનો હોય છે.

કુદરત કંઈ તરંગી અને અવિશ્વસનીય નથી. અમુક નિયત કાયદાઓને અનુસરીનેજ શરીરની અંદર જીવન આવિર્ભાવ પામે છે; અને તે પોતાનું કાર્ય ધીમી સ્થિર ગતિથી કર્યું જાય છે; ક્રમેક્રમે જીવનનો પ્રવાહ વિપુલ અને બળવાન બને છે; એમ કરતાં કરતાં તે ઉન્નતિના શિરોબિન્દુને સ્પર્શ કરે છે; ત્યારપછી તેનો વેગ ધીમો પડતો જાય છે; અને આખરે જૂના, ઘસીપીસીને વાપરેલા વસ્ત્રની માફક શરીરનો ત્યાગ કરવાનો સમય આવી પહોંચે છે, ત્યારે જીવાત્મા તેમાંથી નીકળીને પોતાના ક્રમોન્નતિના માર્ગે આગળ ચાલ્યો જાય છે. પરિપક્વ વય થતાં પહેલાં જીવાત્માને શરીર છોડવું પડે, એવી કુદરતની યોજના હોઈ શકેજ નહિ; અને યોગી લોકો તો સારીરીતે જાણે છે કે જો આજપણમાંથીજ કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો જીવન અગર

આધેડ મનુષ્યનું મરણ એ અકસ્માતથી નીપજતા મરણ જેવું અત્યંત વિરલ બની જાય.

પ્રાણીમાત્રના શરીરમાં એક એવી ચોક્કસ પ્રકારની જીવનશક્તિ રહેલી છે કે યથાર્થ જીવનના મૂળ સિદ્ધાંતોનો આપણે હાથે અતિક્રમ થતો હોવા છતાં તે આપણા સુખને માટે નિરંતર પ્રયત્ન કર્યાજ કરે છે. જેને આપણે વ્યાધિ કહીએ છીએ તે ઘણુંખરું તો આપણે કરેલી ભૂલોની માઠી અસર ટાળવાને અને શરીરનું સંરક્ષણ કરવાને આ જીવન-શક્તિએ કરેલો પ્રયત્ન હોય છે. જીવંત શરીરચંત્રની એ અધોગામી નહિ પણ ઉન્નતગામી ક્રિયા છે. અલબત્ત, એ ક્રિયા અસાધારણ છે; કારણ કે તેને ઉત્પન્ન કરનાર સંજોગો પણ અસાધારણ છે. એવે વખતે જીવન-શક્તિનું સઘળું સામર્થ્ય શરીરને પુનઃ પ્રાકૃતિક દશામાં લાવવાને અર્થેજ રોકાઈ જાય છે.

આ જીવન-શક્તિનું મોટામાં મોટું સ્વરૂપ આત્મરક્ષાની સાહજિક વૃત્તિમાં જોવામાં આવે છે. જ્યાં જ્યાં જીવન છે, ત્યાં ત્યાં બધે જીવન-શક્તિનું એ સ્વરૂપ સ્પષ્ટ નજરે પડે છે. તેનાજ પ્રભાવવડે સ્ત્રી અને પુરુષ એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે, ગર્ભ અને બાળકને પોષણ મળે છે, માતા પ્રસૂતિની વેદના પ્રસન્નતાયુક્ત ધૈર્યથી ખમે છે, કઠણમાં કઠણ સંજોગોમાં પણ પોતાના બાળકનું રક્ષણ કરવા સાબાપ પ્રેરાય છે—આ બધું કેને લીધે અને શાને માટે? કેમકે આ બધી પ્રવૃત્તિઓ જાતિના રક્ષણને અર્થેજ છે.

પણ જાતીય જીવનનું રક્ષણ કરવાની વૃત્તિ જેટલી બળવાન છે, તેટલીજ બળવાન વ્યક્તિગત જીવનનું રક્ષણ કરવાની વૃત્તિ પણ છે. એક લેખકના શબ્દોમાં કહીએ તો “મનુષ્ય પોતાનો જીવ બચાવવા માટે પોતાનું સર્વસ્વ ખુશીથી આપી દે છે.” જો કે આ શબ્દો સારી રીતે વિકાસ પામેલા માણસને અક્ષરશઃ લાગુ પડતા નથી, તોપણ મનુષ્યમાત્રમાં રહેલી આત્મરક્ષણની વૃત્તિનું દૃષ્ટાંત આપવા પૂરતા તો તે સાચા છેજ. આ વૃત્તિ કેવળ બુદ્ધિમાંથી ઉત્પન્ન થતી નથી, પણ મનુષ્યના અસ્તિત્વનાં છેક ઉંડામાં ઉંડાં મૂળમાં પણ તે જોવામાં આવે છે. આત્મરક્ષણની આ સાહજિક વૃત્તિ એવી બળવાન છે કે ઘણીવાર તે બુદ્ધિને પણ હાવી દે છે. જોખમભરેલા સંજોગોમાં દૃઢતાપૂર્વક ઉભા રહેવાનો મનુષ્યે ગમે તેટલો પાકો સંકલ્પ કર્યો હોય, તોપણ ઘણીવાર તેના પગ તેને દૂર ધસડી જાય છે. વહાણ ભાગી જવાથી નિરાધાર અવસ્થામાં આવી પડેલા પ્રવાસીને હાથે તેના જાતિભાઈને મારીને ખાઈ જવાનાં તથા

તેનું રુધિર પીવાનાં મનુષ્યજાતિની સભ્યતાના મૂળ સિદ્ધાંતોનો ભંગ કરવા જેવાં કૃત્યો આજ આત્મરક્ષણની વૃત્તિ કરાવે છે. આવાજ પ્રકારના ધૈર્યની કસોટી કરે એવા અનેક વિચિત્ર પ્રસંગે આ વૃત્તિ તેનો પ્રભાવ સાબીત કરી દે છે. તે હુમેશાં વધારે ને વધારે જીવન-શક્તિ અને વધારે ને વધારે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરતીજ રહે છે; તે આપણને વધારે તંદુરસ્ત કરવાને માટેજ ઘણીવાર માંદા પાડે છે અને આપણી બેદરકારી તથા અજ્ઞાનને લીધે શરીરમાં ઘુસી ગએલાં જેરી તત્ત્વોને બહાર ધકેલી કહાડવા સારજ મંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે.

જેવી રીતે ચુમ્બકના આકર્ષણનું બળ હોકાયંત્રના કાંટાને ઉત્તર દિશા તરફજ પ્રેરે છે, તેવીજ રીતે જીવન-શક્તિનો આત્મરક્ષક વૃત્તિનો અંશ આપણને હુમેશાં આરોગ્યને રસ્તેજ ખેંચી જાય છે. એના આદેશની અવગણના કરીને આપણે ખરા માર્ગથી દૂર નીકળી જઈએ તો પણ તે તો આપણને ખેંચી તાણીને અસલ રાહ પર લાવ્યા વગર રહેતીજ નથી. જમીનમાં વવાયલું બીજ પ્રથમ એક કુમળો અંકુર બહાર કહાડે છે અને સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલવા માટે તેના કરતાં હજારગણું માટીનું વજન ઉંચકી નાખવાનું બળ કુમળા અંકુરને જે શક્તિદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, તેજ શક્તિ આપણામાં કામ કરી રહી છે. એજ શક્તિ અંકુરને પૃથ્વીનું પડ કોચીને ઉપર આવવા પ્રેરે છે. એજ શક્તિ મૂળી-આંને જમીનની અંદર ઉતરીને ત્યાં પોતાનો વિસ્તાર કરવાને પ્રેરે છે. આ બે બાબતમાં કુદરતી પ્રેરણાની દિશા પરસ્પર વિરુદ્ધ હોવા છતાં બેઉ વાસ્તવિક તો છેજ. આપણા શરીરને ઇન્દ્રિય થાય છે, ત્યારે થએલા જખમને રૂઝવવાનો જીવનશક્તિ પ્રયત્ન કરે છે અને તે એ કાર્ય આશ્ચર્ય પમાડે એવા ડહાપણ અને ચોકસાઈથી કર્યેજ જાય છે. આપણા શરીરનું હાડકું ભાગી જાય છે, ત્યારે હાડવૈદ માત્ર ભાગેલા હાડકાના સાંધેસાંધા મેળવીને એકબીજાની અડોઅડ બોઠવી આપે છે. એ ઉપરાંત વિશેષ કશું કરતો નથી; પરંતુ એ સાંધાને મેળવી દેવાનું કાર્ય તો જીવન-શક્તિ પોતેજ અંદરથી કરી લે છે. આપણે ઉંચેથી પડી જઈએ અથવા આપણી માંસપેશીને કે શરીરના કોઈ બંધને ઇન્દ્રિય થઈ હોય તો આપણે તો માત્ર અમુક બાબત ઉપર ધ્યાન આપીનેજ બેસી રહેવાનું છે. જખમને રૂઝવવાનું અને જે કાંઈ ભાગ્યુતૂટ્યું હોય તેને સમારવાનું કામ જીવન-શક્તિ પોતેજ કરી લે છે; અને સમારકામ કરવા માટે તેને જે જે સાધનો જોઈએ તે પણ તે શરીરની અંદરથીજ મેળવી લે છે.

દરેક સંપ્રદાયના વૈદો જાણે છે અને તેમનાં શાસ્ત્રો જાહેર કરે છે કે માણસનું શરીર એક નિષ્પ્રાણ ન બની ગયું હોય તો કોઈ પણ ઈજા અથવા માંદગીમાંથી જીવન-શક્તિ પોતેજ શરીરને પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવી દે છે. માત્ર જ્યારે શરીરના કોઈ મહત્ત્વના ભાગનો સમૂળો નાશ થઈ ગયો હોય, ત્યારેજ આ જીવન-શક્તિની પ્રવૃત્તિ સફળ થતી નથી. જ્યારે શરીર ઘસાઈ ખવાઈને ખોખું બની ગયું હોય છે, ત્યારે આ જીવનશક્તિ કાં તો એક ઘટ્ટી ગઈ હોય છે અથવા તો તેને ઘણાજ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં કામ કરવું પડે છે, તેથી કરીને શરીરને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય આપવાનું કાર્ય એક અસંભવિત નહિ તો પણ વસમું તો થાય છેજ; પણ એટલું તો નક્કી સમજવું કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં તે તમારા શરીરના ભલામાટે પોતાનાથી બનતું તો કરે છેજ. જ્યારે જીવનશક્તિને પોતાના ધારેલા કામમાં પૂરેપૂરી સફળતા નથી મળતી ત્યારે પણ તે નિરાશ થઈને પ્રયત્ન છોડી દેતી નથી; પરંતુ પોતાના સંજોગોને અનુકૂળ થઈ જાય છે અને તે સંજોગોમાં રહીને પોતાથી બનતું કરે છે. તેને તેનું કાર્ય અખાધિત રીતે કરવા દેશે તો તમે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવ્યાજ કરશો. પ્રાકૃતિક નિયમથી વિરુદ્ધ અવિવેકી જીવન ગાળીને તમે કદિ તેના કાર્યમાં અંતરાય નાખશો તો પણ તે તમને જીવનના સાચા માર્ગ તરફ ખેંચ્યાજ કરશે અને અજ્ઞાનને વશ થઈને તમે તેના માયાળુ કાર્ય તરફ અકૃતજ્ઞતાથી ભલે જુઓ તો પણ તે તો આખર સુધી પોતાનાથી બને તેટલી તમારી સેવા કર્યા વગર રહેતી નથી. તે તો અંતસુધી તમારે માટે પોતાની પ્રવૃત્તિ બરીજ રાખશે.

આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનો નિયમ જીવનની દરેક શ્રેણીમાં જોવામાં આવે છે. ખડકની અંદર પડેલું બીજ જ્યારે અંકુરિત થાય છે, ત્યારે તે ખડકની આકૃતિ પ્રમાણે પોતાના અંગને ઢખાવી સંકોડીને ઉંચે વધે છે; અથવા જો તેનામાં ખડકને તોડીને પહોળો કરવા જેટલું બળ હોય છે તો તેને તોડીને પોતાની સ્વાભાવિક આકૃતિ ધારણ કરીને ઉગે છે. તેવીજ રીતે તમામ પ્રકારનાં આખોહવા અને સંજોગો વચ્ચે ટકી રહેવામાં અને પોતાની વસ્તીવાડી વધારવામાં આ જીવન-શક્તિ મનુષ્યને સહાયતા આપતી આવી છે, તે મનુષ્યના શરીરને તેની આસપાસની પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બનાવીને ટકાવી રાખે છે અને જ્યાં તેનાથી સંજોગોરૂપી ખડકને તોડાતો નથી, ત્યાં તે નર-દેહરૂપી વેલાને વાંકોચૂકો કરીને પણ તેને જીવંત અને બળવાન

રાખીને આગળ ધપાવે છે.

વ્યાસુધી સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે, ત્યાંસુધી કોઈ પણ પ્રાણીના શરીરચંત્રમાં વ્યાધિને પેસવાનો અવકાશ મળતો નથી. આરોગ્ય એટલે જીવનનો પ્રાકૃતિક સ્થિતિ અને વ્યાધિ એટલે અપ્રાકૃતિક સ્થિતિની વચ્ચે ટકી રહેલું જીવન. જે નિયમોનું પાલન કરીને મનુષ્ય બળવાન અને તંદુરસ્ત થતો આવ્યો છે, તેજ નિયમોનું પાલન કરવાથી તે પોતાનું બળ અને આરોગ્ય સાચવી શકે છે. જીવનશક્તિને જોઈએ તેવા અનુકૂળ સંજોગો મળશે તો તે પોતાનું કામ ઉત્તમરીતે બજાવવા ચૂકશે નહિ; તેના સંજોગો પ્રતિકૂળ હશે તો મનુષ્યશરીરદ્વારા તે પૂર્ણપણે વ્યક્ત થશે નહિ અને તેમ થવાથી જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે પરિણામ ઉપસ્થિત થશે. આપણે જે સંસ્કૃતિના આશ્રયનીચે રહીએ છીએ, તેનાવડે થોડાઘણા પ્રમાણમાં આપણને અપ્રાકૃતિક જીવન ગાળવાની ફરજ પડી છે અને તેથી કરીને આપણા શરીરદ્વારા જીવનશક્તિ પોતાનું સ્વાભાવિક કાર્ય કરી શકતી નથી. આપણે આહાર કુદરતી નથી; આપણા પેયપદાર્થો કુદરતી નથી; આપણી ઉંઘવાની રીત કુદરતી નથી; આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની રીત કુદરતી નથી; આપણે પોશાક કુદરતી નથી; સારાંશમાં આપણે આખો જીવનક્રમ કુદરતી નથી. આપણે ન કરવાનું ઘણું કયું છે અને જે કરવું જોઈએ તે આપણે નથી કયું; તેથી કરીને આપણામાં આરોગ્યનો અભાવ છે અથવા તો આપણે થોડામાં થોડા આરોગ્ય અને બળથી ચલાવી લેવાનોજ પ્રયાસ આદરી બેઠા છીએ.

જીવન-શક્તિના હિતકારીપણાવિષે આટલું વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો એ હેતુ છે કે જેમણે આ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો, તેમનું આ બાબત તરફ દુર્લક્ષ હોય છે. હઠયોગના વિજ્ઞાનનો આ એક અગત્યનો અંશ છે અને યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ કાળજી રાખતા રહે છે. જીવન-શક્તિ એ આપણો પરમ સહાયક મિત્ર છે, એ વાતનું તેઓ કદિ વિસ્મરણ થવા દેતા નથી. એ શક્તિને તેના પોતાના શરીરમાં છૂટથી વહન કરવા દે છે અને તેના કાર્યમાં દબલ ન થાય તેની ખાસ કાળજી રાખે છે. જીવન-શક્તિ તેમના આરોગ્ય અને શ્રેયમાટે નિરંતર સચેત રહે છે, એ વાત યોગીઓ બાણ છે અને તેથી તેઓ તેના ઉપર સંપૂર્ણરીતે વિશ્વાસ રાખીને તેને તેનું કાર્ય કરવા દે છે.

જીવન-શક્તિને શરીરની અંદર અરુખલિતરીતે કામ કરવા દેવાના

ઉપાયો બતાવવા એમાંજ હઠયોગની સફળતા રહેલી છે; અને તેની બધી ક્રિયાઓ અને અભ્યાસપાઠો એજ હેતુના ઉપર લક્ષ રાખીને ચોજવામાં આવેલ છે. શરીરચંત્રમાં ભરાઈ બેઠેલા અંતરાયોને દૂર કરવા અને જીવન-શક્તિને વહન કરવા માટે સરળ સીધો માર્ગ કરી આપવો, એ હઠયોગીનો હિદેશ છે. તેના ઉપદેશને આચારમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરશો તો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય મળી ગયુંજ નાશ્યુંજ.

અધ્યાય ૫ મો—શરીરની રસાયનશાળા

આ વિભાગ શરીરશાસ્ત્રની પાઠ્યપોથી બને એવો તેના લખનારનો હેતુ નથી; પણ ઘણાખરા લોકોને પોતાના શરીરની જૂદી જૂદી ઇન્દ્રિયોના સ્વભાવ, ધર્મ અને ઉપયોગવિષે ઘણુંજ થોડું અથવા નહિ જેવું જ્ઞાન હોય છે, તેથી કરીને શરીરની રસાયનશાળાનું પચનક્રિયા કરનારી તથા ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વોનું શોષણ કરીને શરીરને પુષ્ટિ આપનારી અગત્યની ઇન્દ્રિયોવિષે થોડુંક વિવેચન અમારા ધારવા પ્રમાણે જરૂરનું છે.

પચનક્રિયાનાં યંત્રોનું સૌથી પ્રથમ વિચારવા જેવું અંગ આપણા હાંત છે. ખોરાકને કરડીને તથા ચાવીને તેનો ખારીક બૂકો કરવા માટે કુદરતે આપણને હાંત આપેલા છે. ખોરાકના ઉપર થુંક તથા જઠરના પાચક રસો સારી રીતે અસર કરી શકે તેટલા માટે તેને જોઈએ તેટલો ઝીણો તથા પાતળો કરવાનું કામ હાંતવડે થઈ શકે છે. જઠરમાં ગયા પછી ખોરાક તદ્દન પ્રવાહી બની જાય છે; કેમકે તે પ્રવાહી બને તોજ તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો ચૂસાઈને શરીરમાં સહેલાઈથી મળી જવા પામે. અલ્પબત્ત, આ વાત ઘણાને પિષ્ટપેષણ જેવી લાગે એ સ્વાભાવિક છે પણ કુદરતે પોતાને શા હેતુથી હાંત આપ્યા છે, તે સમજીને તે પ્રમાણે હાંતનો ઉપયોગ કરનારાં બહુજ થોડાં માણસો જોવામાં આવે છે. હાંત જો માત્ર મુખની શોભાને માટેજ હોય એમ ઘણાક તો ખોરાકના મોટા મોટા કકડા ગળે ઉતારી દે છે અને જો પક્ષીઓની માફક પોતાના જઠરમાં પણ ખોરાકને ઢળીને ઝીણો કરવાની ઇન્દ્રિય હોય તેમ ખોરાકને ચાવવાની જરાએ તસ્દી લેતા નથી. આપણને હાંત આપવાનો કુદરતનો ચોક્કસ હેતુ છે, એ આપણે જાણી લેવું જોઈએ અને આપણે ખોરાક ચાવ્યાવિના ગળે ઉતારી જઈએ, એવોજ જો કુદરતનો હેતુ હોત તો તેણે પક્ષીઓની માફક ખો-

રાકને દળવાનો અવયવ આપણા જઠરમાં પાંચ પેદા કર્યો હોત.તેથી હઠયોગનાં હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં હાંતના ઉપયોગવિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે;કેમકે આગળ ચાલતાં વાચકને પોતાને સમજાઈ જશે કે હાંતના ઉપયોગ સાથે હઠયોગના એક અગત્યના ભાગનો ઘાડો સંબંધ છે.

હાંત પછી બીજે નંબરે થુંક ઉત્પન્ન કરનારી માંસત્રયિઓ આવે છે. તેમની સંખ્યા છ જેટલી છે; જેમાંની ચાર જીભ અને જડબાની નીચે છે અને બે એક એક ગાલની અંદર આવેલી છે. તેમનું સૌથી વધારે જાણવામાં આવેલું કામ થુંક પેદા કરીને તેનો સંગ્રહ કરી રાખવાનું છે. એ થુંક મોંના જૂદા જૂદા ભાગમાં આવેલી ઝીણી ઝીણી શિરાઓદ્વારા જરૂર પડે ત્યારે બહાર નીકળે છે અને ખોરાક ચવાતો હોય છે, તે વખતે તેની સાથે મળી જાય છે. જો ખોરાક સારીપેઠે ચવાઈને ઝીણું થયો હોય તો થુંક તેના આણુઓ આણુમાં પ્રવેશ કરી શકે છે અને તેટલા પ્રમાણમાં ખોરાક વિશેષ પોષક બને છે. થુંકવડે પલળીને ખોરાક નરમ બને છે; તેથી કરીને તે સહેલાઈથી ગળી શકાય છે. થુંકનાં બીજાં અગત્યનાં કામની સરખામણીમાં આ કામ તો એક વધારાનુંજ ગણાય. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનના મત પ્રમાણે થુંકનું સૌથી મહત્ત્વનું અને સૌથી વધારે જાણીતું કામ તો તેનાવડે થતી રાસાયનિક પ્રક્રિયામાં રહેલું છે. ચોખ્ખા ઇંડાદિ ખોરાકમાં રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વની તે ખાંડ બનાવી દે છે અને એવી રીતે પચનક્રિયાનું એક કાર્ય તે બજાવે છે.

વળી પાછો પિષ્ટપેષણ કરવાનો પ્રસંગ આવી પહોંચ્યો. આપણે બધાએ થુંકને વિષે જાણીએ તો છીએજ પણ કુદરત થુંકની મારફતે જે કામ લેવા માગે છે, તે કામ થુંક કરી શકે એવી રીતે આપણામાંથી કેટલા ખાતા હશે ? આખો ડોળીઓ ગળે ન ઉતરે તેટલા માટે નહૂટકે બે પાંચ વખત આવીને તેને ગળે ઉતારી દહાડે છીએ અને જે હેતુથી કુદરતે ભારે પરિશ્રમ કરીને આવું સુંદર અને બુદ્ધિપૂર્વક યંત્ર ઉત્પન્ન કર્યું છે, તે હેતુને આપણે નિષ્ફળ કરીએ છીએ;પણ કુદરત આપણને છોડે તેવી નથી.તેના હેતુઓને બેદરકારીથી નિષ્ફળ કરવા બદલ તે આપણને શિક્ષા કરવા અને પોતાનું લેણું અદા કરવા કદી ચૂકતી નથી.

પચનક્રિયાનાં યંત્રોની ગણના કરતી વખતે આપણી જીભ વિસરાવી જોઈએ નહિ. એ બિચારી આપણી એક સાચા મિત્રની માફક સેવા બજાવી રહી છે, તેની પાસે આપણે કેટલી બધી વાર બીજાને ક્રોધયુક્ત વચનો કહેવાનું, અપાટા મારવાનું, જૂઠું ખાલવાનું, ચાડીચૂગલી કરવાનું, સોગંદ ખાવાનું

અને મિથ્યા બડબડાટ કરવાનું—એવાં એવાં હીણપતભરેલાં કામે પણ કરાવીએ છીએ.

ખોરાકવડે શરીરને પોષણ આપવાની ક્રિયામાં જીભ સૌથી અગત્યનું કામ બજાવે છે. ખોરાક ચવાતો હોય છે, ત્યારે તેને વારંવાર દાંતનીચે લાવવાની અને ગળવાની ક્રિયા ઉપરાંત તે સ્વાદેન્દ્રિયનું અર્થાત્ ખોરાકના સારા-સારપણાના પરીક્ષકનું કામ કરે છે. અમુક વસ્તુ જઠરમાં જવા દેવા યોગ્ય છે કે નહિ, તેની ખારીક તુલના કરવાનું કામ જીભનું છે.

આપણે દાંત, થુંક પેદા કરનાર માંસચંચિઓ અને જીભ, એ ત્રણેનો સ્વાભાવિક ઉપયોગ કરવા તરફ ખેદરકાર બન્યા છીએ. તેથી કરીને એ ત્રણે અવયવો આપણને પૂરેપૂરી સેવા આપતા નથી. જો આપણે તેમના ઉપર પુનઃ વિશ્વાસ મૂકતા થઈએ અને આહાર કરવાની ડહાપણભરેલી તેમજ સ્વાભાવિક પદ્ધતિ ગ્રહણ કરીએ તો તેઓ પણ આપણા વિશ્વાસનો ખુશીથી અને ઉત્સાહપૂર્વક જવાબ વાગશે અને આપણી પૂરેપૂરી સેવા બજાવવા તત્પર થઈ જશે. તેઓ આપણા સાચા મિત્રો અને સેવકો છે; પણ અમારા ઉપર જરાક વિશ્વાસ મૂકે એવું તેઓ માગે છે. એટલું જો આપણે કરીશું, તેમના ઉપર વિશ્વાસ અને જવાબદારી મૂકીશું તો તેમના ઉત્તમ ગુણ તરતજ પ્રગટી નીકળશે.

ખોરાક ચવાઈ અને થુંક સાથે મળીને સારીપેઠે એકરસ થયા પછી તે ગળામાં થઈને જઠરમાં પ્રવેશ કરે છે. ગળાના નીચલા ભાગમાં ચોકકસ પ્રકારનું સંકુચન કરવાની શક્તિ મૂકેલી છે. તેનાવડે ખોરાક નીચે ધકેલાય છે. આ ક્રિયા પણ ખોરાકને ગળવાના કાર્યનો એક ભાગ છે. ખોરાકમાંના સ્ટાર્ચ તરવની ખાંડ બનાવવાની ક્રિયા થુંકવડે મોંમાં શરૂ થઈ હતી તે ક્રિયા ખોરાક ગળામાંથી પસાર થતો હોય છે તે વખતે પણ ચાલુ રહે છે અને ખોરાક જઠરમાં ગયો એટલે તે લગભગ બંધ થાય છે, એમજ સમજવું. ખાસ કાળજીપૂર્વક ખોરાક ચાવવાના ફાયદાનો વિચાર કરતી વખતે આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ; કારણકે ખોરાકને ઉતાવળમાં પૂરેપૂરો ચાવ્યા પહેલાં ગળી જવાથી તેના ઉપર થુંકની રાસાયનિક ક્રિયા પૂરેપૂરી થતી નથી. તેથી કરીને જઠરમાં તેના ઉપર જે જે પ્રક્રિયાઓ હવે પછી થવાની હોય છે, તેને માટે તે જોઈએ તેવો તૈયાર બની શકતો નથી.

જઠર એ કાંઈક જામફળને મળતી આકૃતિની એક કોથળી છે. તેમાં અહીંચેર અથવા કોઈ કોઈ વાર તેથી વધારે પણ પ્રવાહી પદાર્થ માર્જ શકે છે. હૃદયની

નીચે અને જઠરની ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગ આગળ એક દ્વારમાંથી ખોરાક તેમાં દાખલ થાય છે અને તેની જમણી બાજુએ નીચલા ભાગમાં એક બીજું દ્વાર આવેલું છે, તેમાં થઈને તે નાના આંતરડામાં પેસે છે. આ દ્વારની રચનામાં એક ખાસ વિશેષતા એ છે કે જઠરમાંથી આંતરડામાં જતા રસને તે માર્ગ આપે છે; પણ એકવાર આંતરડામાં ગએલા પદાર્થને તે કદિ પાછો જઠરમાં આવવા દેતો નથી. આ દ્વાર અથવા પડદાને અંગ્રેજી વેદકમાં “પાઈલોરિક વાલ્વ” કહે છે. “પાઈલોરિક” એ ગ્રીક શબ્દ છે અને તેનો અર્થ ‘દ્વારરક્ષક’ થાય છે. વળી આ નાનો પડદો “દ્વારરક્ષક”નું કામ ઘણીજ બુદ્ધિપૂર્વક કરે છે; નિરંતર જાગૃત રહે છે અને કદિ ગફલત કરતો નથી.

જઠર એક મોટી રસાયનશાળા છે. ત્યાં ખોરાકની ઉપર રાસાયનિક પ્રક્રિયા થાય છે. તેને પરિણામે તેમાં એવા પ્રકારનો ફેરફાર થાય છે કે જેથી કરીને તેમાં શરીરચંત્રની અંદર દાખલ થવાની યોગ્યતા આવે છે. ત્યાં તેનું રૂપાંતર થઈને લાલ તાંબુ રુધિર બને છે, જે આખા શરીરમાં બધે ઘડઘડાટ વહેવા માંડે છે અને શરીરમાં જ્યાં જ્યાં ઘસારો પડ્યો હોય ત્યાં ત્યાં મરામત કરે છે, નિર્બળ ભાગને બળ આપે છે અને એકે એક અવયવના કદ અને બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

જઠરની અંદરના ભાગમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની કેમળ, ચીકણી ચામડીના પડનું અસ્તર કરેલું હોય છે. એ અસ્તરની અંદર ઝીણી ઝીણી અસંખ્ય ગ્રંથિઓ હોય છે; તેમનાં મુખ જઠર તરફ આવેલાં છે અને તેમની આસપાસ બહુજ પાતળા પડદાવાળી લોહીની શિરાઓની જાળ ગુંથેલી છે. ત્યાં આગળ “ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ” (પાચકરસ) નામના આશ્ચર્યકારક રસની બનાવટ અને સંગ્રહ થાય છે. એ ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ ખોરાકમાંના “નાઈટ્રોજન” નાં તત્ત્વોને (દાળશાક વગેરેનાં) ઓગાળી નાખે છે. વળી સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકમાંથી થુંકના મિશ્રણવડે જે ખાંડ બની હોય છે, તેને પણ આ રસ ઓગાળે છે. આ રસ ઘણો જલદ છે. એની અંદર “પેપ્સિન” નામનો રાસાયનિક પદાર્થ રહેલો છે. “ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ”ની અંદર મુખ્ય કામ કરનાર આ “પેપ્સિન” છે અને ખોરાક પચવવામાં તે ભારે મદદ આપે છે.

જેનું શરીરચંત્ર પ્રાકૃતિક રિથિતિમાં છે એવા તંદુરસ્ત માણસના જઠરમાં ચોવીસ કલાકમાં આશરે એક ગ્યાલન એટલે ૧૦ શેર ગેસ્ટ્રિક જ્યૂસ (પાચકરસ) તયાર થાય છે અને ખોરાકની પચનક્રિયામાં તે બધો કામ આવી જાય છે. જેવો ખોરાક જઠરની અંદર જાય છે કે તરતજ ઉપર કહેલી સૂક્ષ્મ

અંથિઓ આ રસનું વમન કરવા માંડે છે અને જઠરમાંથી થતી હિલચાલવડે એ રસ ખોરાક સાથે મળી જાય છે. રસ અને ખોરાક એકઠો થતાંની સાથે જઠરમાં મંથનક્રિયા ચાલવા લાગે છે. માળા જેવો થઈ ગએલો ખોરાકનો લોચો ડાબાજમણી, ઉપરનીચે, એક છેડેથી બીજે છેડે ગબડે છે, મસળાય છે, તળેઉપર થાય છે અને ખૂબ વલોવાય છે. એમ થવાથી ખોરાકના એકે એક આણુની અંદર “ ગેસ્ટ્રિક જ્યુસ ” નો સંચાર થઈ જાય છે. ઉપર કહેલી જઠરની આશ્ચર્યજનક હિલચાલ સાહજિક મનવડે થાય છે અને સારીપેઠે તેલથી આંજેલું યંત્ર જેમ સરળતાથી પોતાનું કામ કરે તેમ જઠર પણ આ કામ બજાવે છે.

જો જઠરને સારીરીતે ચાવીને તૈયાર કરેલો હિતકર ખોરાક પહોંચાડવામાં આવે છે અને ખોરાકની સાથે થુંક સારી રીતે મિશ્રિત થએલું હોય છે તો જઠરમાં ખોરાકનું પરિણામ સંતોષકારક આવે છે; પણ ઘણીખરી વાર બને છે તેમ જઠરની અંદર મનુષ્યને ખાવા ચેગ્ય ન હોય એવો ખોરાક જ્યારે જવા પામે છે—અથવા ખોરાક જરાતરા ચાવીને ગળે ઉતારી દીધેલો હોય છે—અથવા સ્વાદને અપ્રીત થઈને જઠરમાં ખોરાકનો હૃદઉપરાંત બોજો ભરી દેવામાં આવે છે—ત્યારે તેમાંથી હાનિકારક પરિણામ આવે છે. તેમ થવાથી પચનક્રિયા સ્વાભાવિકરીતે થઈ શકતી નથી અને થોડી વારમાં જઠરની અંદર ફફફટાટ થવા લાગે છે તથા જઠર એક જાતના ફફફટતા, સડતા, ગંધાતા પદાર્થની કેાડી બની જાય છે. અયોગ્ય ખોરાક અને ચાવવાની ખોટી રીતથી લોકો તેમના જઠરને કેવો દુર્ગંધમય ખાળકૂવા જેવો બનાવી મૂકે છે, એનું જો તેમને એકવાર જાન થાય તો આહારની પ્રાકૃતિક રીતવિધે વાત થતાં તેઓ મોં બગાડે છે અને નાકનું ટીચકું ચડાવે છે, તેવું ફરીથી નજ કરે.

અયોગ્ય રીતે કરેલા આહારથી ઉત્પન્ન થએલો આ ફફફટો, ગંધાતો પદાર્થ ઘણીવાર જઠરમાં ધર કરી બેસે છે અને તેમાંથી “અણુ”, “મંદાન્નિ”, “ખોરાક ઉપર અરુચિ” એવાં અનેક નામથી જાણીતી એક પ્રકારની પીડા જન્મ પામે છે. લોજન પછી ઘણા સમયસુધી આ પદાર્થ જઠરમાં પડ્યો રહે છે. જઠરની એવી હાલત તો થએલીજ હોય એવામાં પાછો નવો ખોરાક તેમાં ઓરવામાં આવે છે. એટલે દૂષિત થએલા પદાર્થની સાથે નવો ખોરાક ભળે છે, તેથી તે પણ તેના જેવોજ બને છે અને પેટમાંનો ફફફટાટ આલુજ રહે છે અને અંતે જઠર એક કેાહવાતા, ગંધાતા, ફફફટતા પદાર્થનું કારખાનું

બની જાય છે. આવી સ્થિતિના પરિણામે જઠરની કુદરતી ક્રિયાશક્તિ બંધ ન પડી જાય તો બીજું શું થાય? ખાટા, ગરમ અને ગંધાતા પદાર્થની અસરથી જઠરની અંદરની ચામડી નરમ, આળી, નાબુક અને નિર્બળ બની જાય છે તથા તેની આસપાસમાં આવેલી પાચકરસને પેદા કરનારી પેલી ગ્રંથિઓનાં મુખ પૂરાઈ જાય છે અને સારાંશમાં આખું પચનક્રિયા કરનાર યંત્ર નિર્બળ બની નકામું થઈ જાય છે. એમ થતાં અડધો પચેલો ખોરાક નાના આંતરડામાં ઉતરી પડે છે અને તેની અંદર ફૂદફૂટથી પેદા થયેલા ખાટા તેજાબતુ પુષ્કળ પ્રમાણ હોવાને લીધે આખું શરીર વિષમય બને છે તેમજ ખોરાકમાંથી શરીરને જેટલું પોષણ મળવું જોઈએ તેથી ઘણું ઓછું મળે છે.

પણ જો ખોરાક સારીરીતે ચવાયો હોય તો તેનું શું થાય છે, તે જોઈએ. જઠરની અંદર ગેસ્ટ્રિક જ્યુસની સાથે એકમેક થઈ ખૂબ વલોવાઈને ખોરાકનો રસ જઠરની જમણી બાજુએથી ઉપર કહેલા “પાઈલોરિક” દ્વારમાં થઈને નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે.

નાનું આંતરડું વીસથી ત્રીસકુટ લાંબું અને નળી જેવું પોલું હોય છે. આટલી મોટી લાંબી ચીજ થોડી જગ્યામાં સમાય તે માટે તેનાં ઉપરાઉપરી ગુંથળાં વળેલાં હોય છે. તેના અંદરના ભાગમાં મખમલ જેવા સુંવાળા પદાર્થનું અસ્તર કરેલું છે અને તેની કુલ લંબાઈના મોટા ભાગમાં આ નરમ અસ્તરની નાની અભરાઈના જેવી અનેક ગડીઓ પડેલી હોય છે. જ્યારે ખોરાકનો રસ તેની અંદર થઈને પસાર થાય છે, ત્યારે આ ગડીઓ આંખના પલકારાની માફક એક દિશામાંથી બીજી દિશામાં ગતિ કરે છે. એમ થવાથી ખોરાકનો રસ એકદમ વહી જતો નથી. તેથી કરીને આંતરડામાંથી ઝરતા રસને અને તેની શોષણક્રિયાને વિશેષ અવકાશ મળે છે. આંતરડામાં જે પાતળી, ચીકણી અને સુંવાળી ચામડીનું અસ્તર મળેલું હોય છે, તે આંતરડામાંના નાના નાના વાળ જેવા અસંખ્ય ઉપસેલા પદાર્થનું બંનેલું છે, જે પદાર્થના ધર્મ આગળ ઉપર સમજાવવામાં આવશે.

ખોરાકનો રસ નાના આંતરડામાં દાખલ થતાં તેની અંદર ‘પિત્ત’ નામનો એક બીજો રસ ઉમેરાય છે. તે પણ તેની સાથે એકરસ થઈ તેના અણુએ અણુમાં પેસી જાય છે. “પિત્ત”ની ઉત્પત્તિ “યકૃત” નામના એક અવયવમાંથી થાય છે અને ત્યાં ઉત્પન્ન થયા પછી “પિત્તાશય” માં તેનો સંગ્રહ થાય છે તથા જરૂર પડે ત્યાંથી તે બહાર નીકળે છે. નાના

આંતરડામાંથી ખોરાક પસાર થઈ રહે ત્યાંસુધીમાં ખોરાકની સાથે દરરોજ પાંચ શેર પિત્ત મળી જાય છે. પિત્તનો ઉપયોગ ખોરાકમાં રહેલા ચરબીવાળા પદાર્થને શરીરમાં મળી જવા માટે તૈયાર કરવાનો છે; તથા નાના આંતરડામાં ગએલા અન્નરસમાં ઉત્પન્ન થતો કોહવાટ અટકાવવાનો છે. તે ઉપરાંત ગેસ્ટ્રિક રસ જે હવે પોતાનો ધર્મ બજાવીને નકામો થઈ ગયો હોય છે, તેને ઉડાવી નિર્ગુણ કરવામાં પણ પિત્ત ઘણું ઉપયોગી છે. આ સંજોગોમાં “પેનક્રિયેટિક” નામના એક ત્રીજા પ્રવાહી પદાર્થનો અન્નરસની સાથે યોગ થાય છે. એ રસ ખાસકરીને ચરબીવાળા પદાર્થને ઓગાળી નાખે છે અને એ કામમાં તેને પણ પિત્ત મદદ કરે છે. એ “પેનક્રિયેટિક” રસ “પેનક્રિયાસ” નામના જઠરની ખરાબર પાછળ આવેલા લાંબા અવયવમાં પેદા થાય છે. આ રસ પણ આશરે દોઢશેર જેટલો રોજ વપરાય છે.

નાના આંતરડાની અંદરની ચામડી ઉપર આવેલાં બારિક વાળજેવાં અસંખ્ય ઉપસાણો જેનો ઉદ્દેશ આપણે હમણાં જ કરી ગયા તે નાના આંતરડામાં અન્નરસ પસાર થતો હોય તેટલો બધો વખત સમુદ્રનાં મોજાંની માફક ઉંચીનીચી ગતિ કર્યાજ કરે છે. તે અન્નરસમાં ઝબકોળાય છે અને બહાર નીકળે છે; અને એમ કરીને ખોરાકમાં રહેલું તમામ પોષકતત્ત્વ ચૂસી લે છે તથા શરીરના પોષણને માટે બીજા અવયવો તરફ મોકલી દે છે.

ખોરાકનું રુધિર બનીને શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચી જવા માટે નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે:—

ચર્વણ, થુંક અથવા મુખરસની સાથે મિશ્રણ; સ્ટાર્ચ તત્ત્વમાંથી ખાંડને મળતા પદાર્થની રચના, જઠર અને આંતરડામાં થતું પચન, શોષણ, અભિસરણ અને આખરે શરીરની સાથે તેનું એકીકરણ. વિસ્મરણ ન થાય તે માટે તેનું પુનઃઅવલોકન કરી લઈએ.

ચર્વણ ક્રિયા મોંમાં દાંતવડે થાય છે—હોઠ, જીભ અને ગાલ એને મદદ કરે છે. એ ક્રિયાવડે ખોરાક દળાઈ ઝીણો થાય છે અને થુંક અથવા મુખરસ તેની સાથે સારી રીતે મળી જાય છે.

મુખરસ જીભની નીચેની તથા ગાલ આગળ આવેલી માંસઅંધિઓમાં પેદા થઈને ચર્વણક્રિયા વખતે બહાર નીકળે છે અને ખોરાકની સાથે એકરસ થઈ જાય છે. રંધાએલા ખોરાકમાં રહેલા સ્ટાર્ચ તત્ત્વને મુખરસ ઓગાળી નાખે છે અને તેના ઉપર એવી રાસાયનિક અસર નિપજાવે છે કે જેથી કરીને

સ્ટાર્ચનું “ડેકસ્ટ્રીન” અને “ડેકસ્ટ્રીન”નો “ગ્લુકોસ” અથવા ખાંડ જેવો પદાર્થ બની જાય છે. આ રાસાયનિક ફેરફાર કરનાર થુંકમાં રહેલો “પીટેલાઇન” નામનો એક પદાર્થ છે. તે પ્રથમ ખોરાકમાં એક જાતનો જોસ પેદા કરે છે અને પછી ખોરાકમાં રહેલાં જે દ્રવ્યો સાથે તેની રાસાયનિક સજ્જતીયતા છે તેના ઉપર પોતાની અસર નિપજાવી તેના ગુણમાં પરિવર્તન કરી તેમાંથી ખાંડ જેવો પદાર્થ બનાવે છે.

પચનક્રિયા જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં થાય છે. ત્યાં જૂદા જૂદા રસોના મિશ્રણથી ખોરાકના સ્વરૂપમાં ફેરફાર થવા લાગે છે, જેને પરિણામે તેનું શરીરમાં શોષણ અને એકીકરણ થાય એવું સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચતાંજ પચનક્રિયાનો આરંભ થાય છે. ગેસ્ટ્રિક રસ પુષ્કળ પ્રમાણમાં છૂટવા લાગે છે અને ખોરાકની સાથે વલોવાઈ એકરસ બની જાય છે. ગેસ્ટ્રિક રસ માંસ વગેરે પદાર્થોનાં પરમાણુઓને તથા ચરબીવાળા પદાર્થોને ઓગાળી છૂટા પાડી નાખે છે. ઘઉં, અડદ, ચરબીવગરનું માંસ, એવા આલ્બ્યુમિનસ તત્ત્વોનું રૂપાંતર થાય છે; અને ઘઉંનું સત્ત્વ, ઈંડાની સફેદી એવા પદાર્થોનું આલ્બ્યુમિનોઈસ બને છે; કારણ કે આવા સ્વરૂપમાંજ તેઓ શરીરમાં શોષાઈ જવા યોગ્ય થાય છે. આ બધા રાસાયનિક ફેરફાર ગેસ્ટ્રિક રસમાં રહેલો પેપ્સિન નામનો પદાર્થ બીજાં કેટલાંક તેજાબ જેવાં દ્રવ્યોની સહાયતાવડે નિપજાવે છે. પચનક્રિયા ચાલુ હોય છે તે દરમિયાન ખોરાકમાંના પ્રવાહી પદાર્થોને અને પચનક્રિયાદ્વારા ખોરાકમાંથી છૂટા પડેલા પદાર્થોને એકત્રી જઠરનાં શોષણક્રિયા કરનારાં અંગો ચૂસી લે છે અને તેઓ તરતજ લોહી સાથે મળી જાય છે. ખોરાકના બાકી રહેલા કઠણ પદાર્થો જઠરમાં ચાલતી હિલચાલવડે ઉપર કઢા પ્રમાણે ખૂબ વલોવાય છે. અઠધા કલાકમાં ખોરાકનો કઠણ ભાગ ભૂરા રંગનો લસલસતો પદાર્થ બનીને જઠરમાંથી બહાર નીકળે છે. એને “ચાઇમ” કહે છે. ખોરાકમાં રહેલા ખાંડ, મીઠું, ચરબી, માંસના રેસા અને તેમાંનું આલ્બ્યુમિનોસ, એટલાં તત્ત્વોના મિશ્રણમાંથી ઉપરોક્ત “ચાઇમ” પદાર્થ બનેલો હોય છે.

આ ચાઇમ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જઠરમાંથી નીકળીને નાના આંતરડામાં પ્રવેશ કરે છે અને પેન્ક્રિયેટીક તથા આંતરડામાંના બીજા રસો સાથે મળી જાય છે. એમ થતાંજ આંતરડાંની ક્રિયાદ્વારા તેની પચનક્રિયા શરૂ થાય છે. ખોરાકમાંનો જે ભાગ અત્યારસુધી ઓગાળી શક્યો ન હતો, તેને ઉપર

ગણાવેલા રસો ઓગાળી નાખે છે. આંતરડામાં ચાલતી પચનક્રિયાવડે ચાઈ-મના ત્રણ જૂદા જૂદા પદાર્થો બની જાય છે:-(૧) પેપ્ટોન, એ એલ્બ્યુમિનોસના પાચનમાંથી તૈયાર થાય છે; (૨) ચાઈલ, એ ચરબીવાળા પદાર્થની બનાવટમાંથી તૈયાર થાય છે. (૩) ગ્લૂકોસ, એ ખોરાકમાંના સાકરના અંશમાંથી બને છે. આ ત્રણે પદાર્થોનો મોટો ભાગ લોહીમાં દાખલ થઈ તેની સાથે ઓતપ્રોત બની જાય છે. ત્યાર પછી નહિ પચી શકે એવી અને નિરુપયોગી વસ્તુઓ નાના આંતરડામાંના ઉઘાડખંધ થઈ શકે એવા પડદાની મારફતે મોટું આંતરડું, જે મલાશયના નામથી ઓળખાય છે તેમાં દાખલ થાય છે. એ મલાશય શરીરનો અગત્યનો અવયવ હોવાથી તેનું વિસ્તૃત વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

ઉપર વર્ણવી તે રીતે પચનક્રિયાવડે તૈયાર થએલો ખોરાકનો રસ જે ક્રિયાદ્વારા નસો તથા એવા બીજા રક્તને ખેંચી લેનાર માર્ગોવડે ખેંચાઈને શરીરમાં દાખલ થાય છે, તે ક્રિયાને શોષણક્રિયા કહે છે. પાણી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો જે જઠરમાં ચાલતી ક્રિયા વખતે ખોરાકમાંથી છૂટા પડે છે તેને જઠરના પડદા આગળનું રુધિર શોષી લે છે અને તે પડદાવાળી એક નળીવડે યકૃતમાં ચાલ્યા જાય છે. નાના આંતરડામાં પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસનું શોષણ થાય છે તે પણ આંતરડામાં રહેલા વાળ જેવા ખારીક રેસાઓદ્વારા શોષાય છે અને પડદાવાળી નળીવડે તે પણ યકૃતમાં પ્રવેશ કરે છે. યકૃતમાં ગયા પછી તેના ઉપર યકૃતમાં થતી જે ક્રિયાઓની અસર થાય છે, તેનું વર્ણન યકૃતના વિશેષ વિવેચનમાં જોવામાં આવશે. આ ક્રિયાઓને અંતે તે રક્ત હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. ખોરાકના રસમાંથી પેપ્ટોન અને ગ્લૂકોસ નીકળી ગયા પછી જે ચાઈલ નામનો પદાર્થ બાકી રહે છે, તે પણ લેક્ટિયલ નામની નાડીવડે છાતી આગળ આવેલી એક નળીમાં પ્રવેશ કરે છે અને ત્યાં ગયા પછી તે પણ રુધિરની સાથે મળી જાય છે. રુધિરસંચારની ચર્ચા વખતે એનું પણ આગળ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવશે. અન્નમાંથી પોષક તત્ત્વોનું રુધિર કેવી રીતે શોષણ કરે છે અને તેને શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં કેવી રીતે પહોંચાડે છે તથા શરીરના એકેએક રેસા, તંતુ, જીવનકોશ અને નાનામોટા અવયવને જરૂરની સામગ્રી કેવી રીતે પહોંચાડવામાં આવે છે અને તેમની મરામત, સંવર્ધન અને વિકાસ કેવી રીતે થાય છે, એ બધી બાબતો ‘રુધિરસંચાર’ નામના પ્રકરણમાં વિસ્તારથી ચર્ચવામાં આવશે.

યકૃતમાંથી પિત્ત ઝરે છે; તે નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે, એ વાત

અથમ કહેવાઈ ગઈ છે. ચક્રતમાં પિત્ત ઉપરાંત એક બીજા પદાર્થનો સંચય થાય છે. તેને 'ગ્લાઈકોજેન' કહે છે. પચી ગયેલા ખોરાકના રસમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે અને પડદા આગળની રંગો તેને બહાર કહાડે છે, એ વાત પણ થઈ ગઈ છે. આ ગ્લાઈકોજેનમાંથી પચનક્રિયાદરમ્યાન ગ્લૂકોસ અર્થાત્ સાકરને મળતો પદાર્થ તૈયાર થાય છે. પેન્ક્રિયાસમાંથી પેન્ક્રીયેટિક અર્ક નીકળે છે. જે નાનાં આંતરડાંમાં દાખલ થઈને ત્યાં ચાલી રહેલી પચનક્રિયાને મદદ કરે છે. ખાસ કરીને ખોરાકમાંનાં ચરબીવાળાં તત્ત્વો ઉપર તે અસર કરે છે. ગુદો કમ્મર આગળ આવેલો છે. તેની આકૃતિ વાલને મળતી હોય છે. રુધિરની અંદર ચૂરિયા નામનો એક ઝેરી પદાર્થ ભળેલો હોય છે. ગુદો તેને સાફ કરી ચૂરિયાને તથા એવાં બીજાં ઝેરી તત્ત્વોને લોહીથી છૂટાં પાડે છે. એ બધા ઝેરી રસો ગુરેટર્સ (મૂત્રવાહિની) નામની બે નળીઓમાં થઈને મૂત્રાશયમાં જાય છે. મૂત્રાશય પેટના છેક નીચલા ભાગમાં આવેલું છે. તેની અંદર પિશાબ એકઠો થયા કરે છે. પિશાબ એ શરીરમાંના નકામા પદાર્થોનો અર્ક છે.

આ વિષયના આ વિભાગનું વર્ણન પૂરું કરવા અગાઉ અમે વાચકનું એક બાબત તરફ ખાસ લક્ષ્ય ખેંચવા માગીએ છીએ. તે બાબત એ છે કે જ્યારે ખોરાક દાંતવડે પૂરેપૂરો ચવાયાવગર અને થુંક સાથે બરાબર એકરસ થયા વગર જઠરમાં તેમજ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે—જ્યારે દાંતને તથા થુંકને બહાર કહાડનારા અવયવોને પોતાનું કામ કરવાનો પૂરેપૂરો અવકાશ નથી મળ્યો હોતો—ત્યારે પચનક્રિયામાં નડતર પહોંચે છે; અને પચનક્રિયા કરનારા અવયવો ઉપર તેમના હિસ્સાના કામ ઉપરાંત વિશેષ કામ આવી પડે છે, તેથી કરીને તેમનું પોતાનું કામ પણ તેઓ પૂરેપૂરી રીતે કરી શકતા નથી. એ વાત એવી છે કે જાણે આપણે એક નોકરને હુકમ કરતા હોઈએ કે તું તારા માથાનું કામ પૂરું કર અને તારી પાસે આવતા પહેલાં કામનો જે અંશ પૂરો થવો જોઈતો હતો તે પણ તું પૂરો કરતો રહે. આપણે આપણા રસોઈઆને હુકમ કરીએ કે તું રસોઈ પણ કરતો જા અને સાથે સાથે ઘઉં દળવાનું અને દાળ ભરડવાનું કામ જે હજી બાકી રહ્યું છે, તે પણ કરતો જજે. હવે જઠર અને નાનું આંતરડું જેમનું કામ રસનું શોષણ કરવાનું છે, તે તો પોતાનું કામ કર્યેજ જવાનાં, એટલે કે તેમની સન્મુખ આવી પડેલો કોઈ પણ જાતનો રસ તેઓ ચૂસીજ લેવાનાં; કારણ કે રસ ચૂસી લેવો એજ તેમનો ધર્મ છે. હવે જો આપણે તેમને બરાબર રીતે

પચેલા અન્નનો સુંદર રસ ન આપીએ તો તેઓ ગમે તેવા સડેલા અન્નના રસને પણ ચૂસીને તેને રુધિરમાં મેળવી દેશે; અને એજ પદાર્થોને રુધિર આખા શરીરમાં છેક મગજસુધી પહોંચાડી દેશે. હવે આ પ્રમાણે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં પોતાનેજ હાથે વિષ દાખલ કરે તો પછી આજ માફ પિત્ત વધી ગયું છે, આજે માફ માથું બહુ દુઃખે છે, એવી એવી ક્યારેયો તેને કરવી પડે એમાં આશ્ચર્ય પણ શું ?

અધ્યાય ૬ દ્વો-જીવન-રસ

જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ, તેમાં કેવા પ્રકારનાં પરિવર્તન થતાં થતાં તે લોહીમાં મળીને શરીરની સાથે એકમેક થઈ જવાને લાયક થાય છે અને એ લોહીદ્વારા શરીરના બધા અવયવોને કેવી રીતે પોષણ મળે છે તેમજ મનુષ્યના સ્વંજ શરીરના નાનામોટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને નૂતન રચના કેવી રીતે થાય છે, એ બધું આપણે ગયા પ્રકરણમાં વાંચી ગયા. હવે ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ રુધિર કેવી રીતે કરે છે, તેનું સંક્ષેપમાં દર્શન કરવાનો આપણે આ અધ્યાયમાં પ્રયત્ન કરીશું.

પચી ગએલા ખોરાકના પોષક ભાગનું શોષણ થવાથી રુધિર તૈયાર થાય છે. પછી એ રુધિર નાડીઓ અથવા ધમનીઓદ્વારા શરીરના રેસે રેસા અને તાંતુએ તાંતુમાં ફરી વળે છે અને એ રીતે શરીરના નાનામોટા પ્રત્યેક ભાગની મરામત અને રચનામાં તે મદદ આપે છે. ત્યાર પછી એજ રુધિર બીજી નાડીઓમારફતે પાછું આવે છે અને તે વખતે શરીરના ભાગ્યાતૂટ્યા ભાગના બારીક ટુકડા તથા બીજી નકામી વસ્તુઓ પોતાની સાથે ઘસડતું આવે છે. આ બધી રફી વસ્તુઓ ફેફસાં તથા શરીરની શુદ્ધિ કરનારા બીજા અવયવોદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. રુધિરનો આ પ્રવાહ, જે હૃદયમાંથી શરીરના પ્રત્યેક અંગસુધી અને પ્રત્યેક અંગમાંથી નીકળીને હૃદયસુધી નિરંતર વહ્યા કરે છે તેને રુધિર-સંચાર કહે છે.

આ આશ્ચર્યકારક શારીરિક યંત્રને જે એન્જીન ચલાવી રહ્યું છે, તે હૃદય છે. હૃદયના વર્ણનમાં વધારે સમય ન રોકાતાં તે શાં શાં કામ કરે છે, તેનુંજ વર્ણન કરવાનું અમને ઘણું જરૂરનું લાગે છે.

ગયા અધ્યાયમાં આપણે આપણી વાત જ્યાંથી અધૂરી મૂકી હતી અર્થાત્ ખોરાકના રસને રુધિર શોષી, તેને પોતાના જેવો બનાવી હૃદયમાં પહોંચાડે છે અને શરીરને પોષક સામગ્રી જ્યાં જ્યાં જરૂરની હોય ત્યાં બધે પહોંચાડી દેવાને હૃદય રુધિરનો આખા શરીરમાં સંચાર કરી દે છે-ત્યાંથી પાછી આપણે શરૂ કરીએ.

રુધિર નાડીઓદ્વારા વહે છે. એ નાડીઓ ફૂલતી અને સંકેચાતી નહે-રેના જેવી છે. એની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ શરીરમાં પથરાયેલી હોય છે. તે મોટી નાડીઓમાંથી નાની નાડીઓમાં અને ત્યાંથી વધારે સૂક્ષ્મ નસોમાં જાય છે; એમ કરતાં કરતાં આખરે વાળ કરતાં વધારે ઝીણી નસોનાં તે દાખલ થાય છે. એ વાળ જેવી ઝીણી નસો રુધિર-સંચારના માર્ગરૂપ છે. એનો વ્યાસ $\frac{3}{1000}$ ઈંચ જેટલો હોય છે. તે ઝીણામાં ઝીણા વાળ જેવી હોય છે. એ નસો શરીરના રેસેરેસામાં પ્રવેશ કરીને જાળની માફક પથરાઈ જાય છે અને તેથી કરીને તેમની મારફતે શરીરના તમામ ભાગમાં રુધિર દાખલ થઈ શકે છે. એ નસોની દિવાલો બહુજ ઝીણા પડની બનેલી હોય છે, તેથી રુધિરમાંનો પોષક પદાર્થ એ પાતળી દિવાલોમાં થઈને તેમની નજીક આવેલા રેસાઓમાં પેસી જાય છે. વળી એ ખારીક વાળ જેવી નસો શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં લોહીને દાખલ કરાવવામાં સહાયબૂત થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હુવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે લોહીને પાછું ધકેલતી વખતે જેમ આંતરડામાંના રેસા લોહીને ખેંચીને ઉપર ચઢાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમ આ નસો પણ લોહીને ખેંચે છે અને તેમ કરીને શરીરના પોષણમાટે તેને બધે મોકલી દે છે.

નાડીઓ એ પ્રકારની છે. (૧) રુધિરાપવાહક એટલે હૃદયમાંથી શરીરમાં બધે શુદ્ધ લોહી વહેવડાવનારી (૨) રુધિરોપવાહક એટલે શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચી જઈ ત્યાંની મલિનતાને પોતામાં ખેંચી લઈ મલિન થયેલા લોહીને પાછું હૃદય તરફ મોકલી દેનારી. પ્રથમ રુધિરાપવાહક નાડીઓવિષે થોડો વિચાર કરીએ. ગુણુકારક, સ્વચ્છ અને લાલ રંગનું રુધિર, જે આરોગ્યપ્રદ અને પોષક જીવનતત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે, તેનું આ નાડીઓ વહન કરે છે; મોટી નસોમાંથી નાની નસોમાં, તેમાંથી એથી ખારીક નસોમાં; એમ કરતાં કરતાં છેક વાળ જેવી ઝીણી નસોમાં લોહીને પહોંચાડી દે છે. તેમ થતાંજ લોહીમાં રહેલા પોષક ભાગને તેની આસપાસના રેસાઓ ચૂસી લે છે

અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીના કામમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. શરીર-માંના અત્યંત ખારીક અને વિસ્મયજનક જીવનકોશો આ કામ બહુજ સાવધાનીથી કર્યા જાય છે. આગળ ચાલતાં એ જીવનકોશો વિષે થોડુંક વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થશે. જ્યારે રુધિર પોતાનો પોષણભંડાર શરીરના જૂદા જૂદા ભાગને અર્પણ કરીને હૃદય તરફ પાછું ફરે છે, ત્યારે તે પોતાની સાથે શરીરનો કચરો, મરી ગયેલા જીવનકોશનાં મુડદાં તથા એવી એવી અનેક નકામી વસ્તુઓ ધસડતું આવે છે. તે વાળ જેવી ઝીણી નસોથી શરૂઆત કરે છે, પરંતુ પાછાં વળતી વખતે રુધિરપવાહક નાડીઓમાં ન વહેતાં રુધિરપવાહક નામથી ઓળખાતી બીજી જાતની ઝીણી નસોદ્વારા વહેવા માંડે છે અને એક એકથી વધારે મોટી નાડીઓમાં પ્રવેશ કરતું કરતું તે સૌથી મોટી નાડીમારફતે પાછું હૃદયમાં આવી પહોંચે છે. વળી પાછું આખા શરીરની યાત્રા કરવા માટે રુધિરપવાહક નાડીઓદ્વારા તે હૃદયમાંથી નીકળીને વહેવા માંડે તે પહેલાં તેના ઉપર અમુક ક્રિયા થાય છે. શહેરમાંનો કચરો અને મુડદાં જેમ ગાડાંઓવાટે ગામ બહાર લઈ જઈ ત્યાં ખાળી મૂકવામાં આવે છે, તેમ શરીરમાં પણ એક રમશાનભૂમિ નિર્ણીત કરી રાખેલી છે. આપણાં ફેફસાં એ ઉપરોક્ત રમશાનભૂમિ છે. ત્યાં આગળ શરીરમાંનો કચરો તથા નકામી ચીજો બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. હવે પછીના કેઈ પ્રકરણમાં આપણે ફેફસાંઓની ક્રિયાવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરીશું.

આપણા વિષયમાં આગળ વધતાં પહેલાં હું બીજી એક ખાખત તરફ વાચકનું લક્ષ દોરવા ઇચ્છું છું. તે એ છે કે રુધિરસિવાય બીજો પણ એક જાતનો રસ પાચકરસમાંથી પેદા થઈ શરીરમાં બધે વહેવા લાગે છે. તેને અંગ્રેજીમાં 'લિમ્ફ' કહે છે અને રચનામાં તે રુધિરને ઘણુંજ મળતો હોય છે. એમાં રુધિરનાં કેટલાંક એવાં તત્ત્વો રહેલાં હોય છે કે જે રુધિરપવાહક નાડીઓની પાતળી દિવાલોમાં થઈને બહાર વહ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત તેની અંદર શરીરની કેટલીક મેલી અને નકામી થઈ ગયેલી વસ્તુઓ પણ આવી ગયેલી હોય છે. તેને લિમ્ફ સાફસુફ કરીને પાછી લોહીને સ્વાધીન કરી દે છે અને લોહીદ્વારા તે બીજી વાર શરીરની જરૂરીઆતો પૂરી કરવામાં કામ લાગી જાય છે. આ લિમ્ફ નામનો રસ ઘણીજ ખારીક નસોમાં થઈને વહે છે. તે એટલી બધી ખારીક હોય છે કે તેમાં જ્યાંસુધી યંત્રની મદદથી પારો ન જાય ત્યાંસુધી તે આપણી આંખે જોઈ શકાય પણ નહિ. આ નસો રુધિરપ-

વાહક નસોની સાથે મળી જઈને તેમાં પોતાનો લિમ્ફ દાખલ કરે છે. એટલું કર્યા પછી તે પાછો હૃદય તરફ ચાલ્યા આવતા મલિન રુધિર સાથે મળી જઈ તેમાં રહેલી અશુદ્ધ વસ્તુઓને ચોખ્ખી કરવા મંડી જાય છે. નાના આંતરડામાં પેદા થએલો ચાઇલ નામનો રસ ત્યાંથી નીકળીને શરીરના નીચલા ભાગોમાંથી આવતા લિમ્ફ સાથે મળી જઈ તેની સાથે સાથે રુધિરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ સિવાય પચી ગએલા ખોરાકમાંથી તૈયાર થએલા બાકીના બીજા રસો પડદાવાળી શિરા તથા ચક્રતદ્વારા વહન કરે છે. આથી કરીને તેઓ જૂદે જૂદે માર્ગે વહન કરતા હોવા છતાં અંતે રુધિરની સાથેજ મળી જાય છે.

આટલા ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે શરીરનાં અંગોની રચના કરવાનું મુખ્ય ઉપાદાન રુધિર છે. તે સીધી રીતે અથવા રૂપાન્તરિત થઈને શરીરનાં તમામ અંગોને પોષણ અને જીવન આપે છે. જો રુધિર ઉત્તમ ગુણયુક્ત ન હોય અથવા જો તેનો પ્રવાહ મંદ થઈ ગયો હોય તો શરીરના કોઈ ને કોઈ અંગના પોષણમાં જરૂર વિઘ્ન નડવાનુંજ; અને તેના પરિણામે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થવાની. મનુષ્યના કુલ વજનના દશમા ભાગનું તેના શરીરમાં શુદ્ધ લોહી હોવું જોઈએ. આશરે ચોથા ભાગનું લોહી હૃદય, ફેફસાં અને મોટી મોટી નાડીઓ અને શિરાઓમાં હોય છે. બીજા પા ભાગનું માંસ પેશીઓમાં અને બાકીનું શરીરના બીજા જૂદા જૂદા ભાગોમાં વહેંચાઈ જાય છે. આશરે પાંચમા ભાગનું લોહી મગજ પોતાના કામમાં લે છે.

રુધિરની બાબતમાં એક વાત તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે જેવો ખોરાક ખાઈશું અને જેવી રીતે ખાઈશું તેના ઉપરજ લોહીની સ્વચ્છતા અને પુષ્ટિના આધાર રહેવાનો; અર્થાત્ આપણે તેને જેવું બનાવીશું તેવું તે થશે. આપણે આપણી ખોરાકની વસ્તુઓની પસંદગી અને તેમને ખાવાની રીત પ્રકૃતિના ઉદ્દેશ પ્રમાણેજ રાખીશું તો આપણા શરીરને આપણે સર્વોત્તમ અને બળપ્રદ લોહી પૂરું પાડી શકીશું; પણ જો આપણે એથી ઉલટું આચરણ કરીશું અર્થાત્ આપણી અસ્વાભાવિક સ્વાદેચ્છાઓને તૃપ્ત કરવા માટે નહિ ખાવા જેવી વસ્તુઓ શરીરમાં દાખલ કરીશું અને જે ક્રિયાને “ લોજન ” એવું નામ પણ ન આપી શકાય એવી અનુચિત રીતે ખાદ્ય વસ્તુઓને ગ્રહણ કરીશું તો જે રુધિર પેદા થશે તે રોગી અને નિર્બળજ થવાનું. આ બધા વિવેચનનો સારાંશ એ છે કે રુધિર આપણું જીવન છે અને આપણેજ લોહીને બનાવીએ છીએ.

હવે ચાલો, શરીરની રમશાનખૂમિ જે આપણા ફેફસા છે ત્યાં આગળ શરીરનાં તમામ અંગોનો મેલી, નકામી અને ઝેરી વસ્તુઓને લઈને પાછા આવતા લોહી ઉપર કેવી કેવી પ્રક્રિયાઓ થાય છે તે જરા અવલોકીએ.

પ્રથમ તો જરા રમશાનનું અવલોકન કરી લઈએ.

અધ્યાય ૭ મો-શરીરનું રમશાન

ફેફસાં તથા બે નળીઓ, જે નાકથી ફેફસાં સુધી ગએલી છે તેમને આપણા શ્વાસનક્રિયા કરવાના અવયવો ગણી શકાય. ફેફસાં બે છે અને તેઓ છાતીના પોલાણના મધ્ય ભાગથી એક જમણી બાજુએ અને બીજું ડાબી બાજુએ આવેલું છે. એ બેઉ ફેફસાંની વચ્ચે હૃદય, લોહીના મોટા મોટા નળ તથા હવા આવવાજવાના નળ આવેલા છે. ફેફસા એક છેડા આગળ શરીરને વળગેલાં છે; તેટલો છેડો બાહ્ય કરતાં તે શરીરથી તદ્દન અલગ છે. તેના મૂળમા હવાની નળીઓ તથા રુધિરપવાહક તેમજ રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓ આવેલી છે. તેઓવડે ફેફસા હૃદય સાથે જોડાયેલાં છે. તેમની અંદર વાહણીની માફક પુષ્કળ છિદ્રો હોય છે. તેના રેસામાં સંકોચાવાની તેમજ વિકસવાની શક્તિ છે. આખું ફેફસું ઘણીજ બારીક પણ મજબૂત પડવાળી કોથળીથી વિંટળાયેલું હોય છે. એ કોથળીનું એક પડ ફેફસાની સાથે અને બીજું છાતીની અંદરની બાજુની સાથે વળગેલું હોય છે. વળી તેમાંથી એક પ્રકારનો રસ ઝર્યા કરે છે; જેથી કરીને શ્વાસ લેતી વખતે કોથળીનાં પડ એકબીજાના ઉપર સહેલાઈથી ફેલાઈ શકે છે.

શ્વાસ લેવાના માર્ગમાં નાકની અંદરનો ભાગ, શ્વાસનલિકા, લિરિંકસ (નાદયંત્ર) તથા ફેરિંકસની નીચલી શાખાઓની નળીઓ છે. આપણે શ્વાસ લેતી વખતે નાસિકાદ્વારા હવાને અંદર ખેંચીએ છીએ. ત્યાં આગળ સિનાથવાળી પાતળી ચામડીના સંયોગથી તે હવા ગરમ થવા લાગે છે; કેમકે તે હમેશાં લોહીથી ભરેલી ને ભરેલી રહે છે. હવા આગળ જતાં ફેરિંકસ અને લિરિંકસમાં થઈને શ્વાસનલિકામાં પ્રવેશ કરે છે. તે નીચેના ભાગમાં અનેક નળીઓમાં વિભક્ત થઈ જાય છે. એ નળીઓ પણ આગળ જતાં અગ્નિપ્રિત નાની નાની નસોમાં વહેંચાઈ જાય છે. એ બધી નસો ફેફસાંનાં નાનાં નાનાં અસંખ્ય હવાનાં છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. એક લેખક એવો અભિપ્રાય આપે

છે કે ફેફસાંમાંનાં હવાનાં છિદ્રો એકસરખો સપાટીવાળી જગ્યા ઉપર પાથર્યા હોય તો ૧૪૦૦૦ ચોરસકુટ જગ્યા ભેળવે.

ફેફસાંની નીચેના ભાગમાં એક પહોળી, મજબૂત અને ચીકણી માંસની ચાદર જેવું પડ આવેલું છે. તે પડ છાતીના પોકળ ભાગને પેટથી છુટો પાડે છે. એ માંસની ચાદરની હિલચાલવડે ફેફસાંને ગતિ મળે છે અને તેથી હવા અંદર ખેંચાય છે જેમ હૃદયની ક્રિયા આપોઆપ ચાલ્યા કરે છે, તેમ ફેફસાંની ક્રિયા પણ ચાલે છે; પરંતુ જેમાં એક તફાવત છે. તે એ કે આપણે આપણા દૃઢ સંકલ્પબળથી ફેફસાંની ગતિને કાંઈક અંશે આપણે આધીન કરી શકીએ છીએ. જ્યારે ઉપરોક્ત માંસની ચાદર પહોળી થાય છે, ત્યારે તે છાતીના પોલાણમાં તથા ફેફસાંના વિસ્તારમાં વધારો કરે છે. એમ થતાં જે અવકાશ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને પૂરી નાખવા માટે હવા અંદર ચાલી આવે છે. જ્યારે એ ચાદર પાછી સંકોચાય છે, ત્યારે તેની સાથે ફેફસાં પણ સંકોચાય છે અને તેથી તેની અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળી જાય છે.

ફેફસાંની અંદર હવા શી શી ક્રિયાઓ કરે છે, તેનું અવલોકન કરતા અગાઉ આપણે રુધિરસંચારના વિષય તરફ પાછા નજર કરી આવીએ. આપણે હવે એટલું તો જાણી ચૂક્યા છીએ કે રુધિરનું સંચાલન હૃદયદ્વારા થાય છે અને તે રુધિરોપવાહક નાડીઓ તથા ખારીક નસોદ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં દાખલ થઈને જીવન, પુષ્ટિ અને શક્તિ પહોંચાડી આવે છે. ત્યાર પછી પાછું તે નાની નાની રુધિરોપવાહક નસોમાં થઈને ક્રમે ક્રમે મોટી મોટી શિરાઓમાં વહેતું વહેતું બીજે રક્તે થઈને પાછું હૃદયમાં ચાલ્યું આવે છે અને ત્યાંથી તે ફેફસાં તરફ ખેંચાઈ જાય છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાં થઈને રુધિરોપવાહક ધમનીઓદ્વારા આગળ વહેવા માંડે છે, ત્યારે તે રંગે રાતું અને ચળકતું હોય છે તથા ગુણુકારક અને જીવનપ્રદ પદાર્થો અને શક્તિઓથી ભરપૂર હોય છે; પણ જ્યારે તે આખા શરીરમાં ફરીને રુધિરોપવાહક શિરાઓમારફતે હૃદય તરફ પાછું આવે છે, ત્યારે તે ગુણુહીન, રંગે બૂરું, ગંદું અને શરીરના કચરાથી ભરપૂર બનેલું હોય છે. જતી વખતે તે હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતા પહાડી ઝરાના પાણી જેવું નિર્મળ અને બળપ્રદ હોય છે; પણ પાછું ફરતી વખતે શહેરની ગટરોમાં વહેતા પાણી જેવું ગંદું બની જાય છે. આ ગંદા લોહીનો પ્રવાહ હૃદયના જ-મણી બાબુના પોલાણ (ઓરિકલ) તરફ જાય છે. એ ટાંકી ભરાઈ જાય છે

ત્યારે તે સંકેતાય છે, એટલે તેમાંનું લોહી જમણી બાજુના એક છિદ્રદ્વારા બીજી ટાંકી (વેન્ટ્રિકલ) માં ઠલવાય છે. ત્યાંથી તે ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. ત્યાં જતાં જ વાળ જેવી બારીક નસોદ્વારા ફેફસાંનાં અગણિત નાના નાના હવાનાં છિદ્રોમાં દાખલ થાય છે. ફેફસાં શાં શાં કામ બજાવે છે, તે હવે આપણે સારીરીતે સમજી શકીશું.

આપણે હમણા જ જોઈ ગયા કે મેલા રુધિરનો પ્રવાહ ફેફસાંમાં હેલાં નાનાં નાનાં કરોડો હવાનાં છિદ્રોમાં ચાલ્યો આવે છે. હવે જ્યારે શ્વાસ-દ્વારા હવા અંદર ખેંચાય છે, ત્યારે હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ ફેફસાંની પાતળી રુધિરવાહિની નળીઓની ઝીણી દિવાલોમાં થઈને મલિન લોહીનો સમાગમ કરે છે. એ દિવાલોનું પડ લોહીને બહાર નીકળી જતું અટકાવવા પૂરતું જડું છે, પણ હવા તેની અંદર થઈને પસાર થઈ શકે એટલું બારીક છે. જ્યારે ઉપર કદા પ્રમાણે પ્રાણવાયુ અને મેલા લોહીનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે એક પ્રકારની ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી પ્રાણવાયુને ચુસી લે છે. તેમ થવાથી લોહીમાં રહેલો કચરો તથા ઝેરી પદાર્થ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે અને તેમાંથી જે કાર્બોનિક એસીડ નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પુનઃ ઉચ્છ્વાસદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ રીતે જ્યારે લોહી પ્રાણવાયુનો સાથે મળી જાય છે, ત્યારે તે પાછું હૃદય તેલું રંગે રાતું, ચળકતું અને જીવન-પ્રદ પદાર્થો તથા શક્તિઓથી ભરપૂર બનીને વળી પાછું હૃદય તરફ વળે છે. પ્રથમ તે હૃદયની ડાબી ટાંકી (ઓરિકલ) માં જાય છે; ત્યાંથી તે બીજી ડાબી બાજુની ટાંકી (વેન્ટ્રિકલ) માં ઠલવાય છે અને ત્યાંથી ફરીથી પાછું રુધિરપવાહક ધમનીઓદ્વારા જીવનપ્રદ શક્તિઓની શરીરમાં વહેંચણી કરતું કરતું પ્રત્યેક ભાગમાં ફરી વળે છે. એવું અનુમાન થાય છે કે ફેફસાંની વાળ જેવી બારીક નસોમાં થઈને રોજ ચોવીસ કલાકમાં ૮૭૫ હજાર શેર લોહી વહી જાય છે. આપણી બગલોનો પાછળની બાજુએથી પ્રાણવાયુ ચુસતાં ચુસતાં અસંખ્ય લોહીનાં અણુઓ એકસરખી રીતે હારબંધ પસાર થયા કરે છે. ઉપર વર્ણવેલી ઘટના ઉપર જો કંઈ પણ મનુષ્ય ઉંડો વિચાર કરે તો કુદ-રતની બેહદ સાવધાની તથા ચતુરાઈ જોઈને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થયા વિના રહે નહિ.

આ સર્વ હકીકત ઉપરથી વાચક સમજી શકશે કે જો હવા પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં ફેફસાંમાં દાખલ ન થાય તો રુધિરપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછું આવે-

હું મલિન લોહી ચોળખું થઈ શકે નહિ અને તેનું પરિણામ એ થાય કે શરીર-
ને પોષક તત્ત્વોની તંગી વેઠવી પડે; એટલુંજ નહિ પણ જે મેલી, ગદી
અને ઝેરી વસ્તુઓનો નાશ થવો જોઈતો હતો તે પાછી ફરીથી રુધિર-સંચાર-
માં હાખલ થવા પામે અને તે દ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઈ જઈ, મૃત્યુની
તૈયારી કરે. ખરાબ હવામાં પણ એવાંજ ઝેરી તત્ત્વો હોય છે, પણ તે બહુ થોડા
પ્રમાણમાં. બીજી પણ એક અમૃત્યની વાત વાયકના સમજવામાં આવી ગઈ
હશે કે જો મનુષ્ય પોતાનાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવાનું શોષણ નહિ કરે તો તેનું
લોહી જોઈએ તેવું શુદ્ધ નહિ થાય અને તેનું પરિણામ એ આવે કે શરીરને
પૂરેપૂરી પુષ્ટિ નહિ મળે અને કદાચ અત્યક્ષ વ્યાધિ પેદા નહિ થાય તોપણ
શરીરને બેચેની, નબળાઈ વગેરેનો અનુભવ તો જરૂર થવાનો. જે મનુષ્ય
જોઈએ તેવી રીતે શ્વાસ નથી લેતો તેનું લોહી મેલને લીધે કાંઈક કાળાશ-
પડતું દેખાશે; સ્વચ્છ લોહીની ચોક્કસ રતાશ તેના મોં ઉપર જોવામાં આવ-
શેજ નહિ. શરીરપરની બદસુરતી મનુષ્યના અપરાધને જાહેરમાં ખુલા
કરી દે છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસનક્રિયા કરવાથી શરીરમાં શુદ્ધ રાતા લોહીનો સં-
ચાર થાય છે અને શુદ્ધ રુધિરના સંચારની નિશાની શરીરની તેજ અને
સુરખી છે.

યોગ્ય રીતે શ્વાસનક્રિયા કરવાની અગત્ય તો સહેજસાજ લક્ષ આપતાં-
ની સાથેજ સમજી શકાય છે. જો ફેફસાંમાં ચાલતી રક્તશોધનક્રિયા પૂરેપૂરી
નહિ થઈ હોય તો બરોબર સાફ થયા વગરનું લોહી એવી અસ્વાભાવિક
સ્થિતિમાંજ ધમનીઓમાં જવાનું. એ પૂરેપૂરું સાફ પણ નથી થયું હોતું, તેમજ
જે કચરો એ શરીરમાંથી ફેફસાં તરફ ઘસડી લાવ્યું હતું, તે કચરાનો પણ
એમાંથી નાશ નથી થયો હોતો. એ કચરો ફરીથી શરીરમાં જવાથી કોઈને કોઈ
અકારના વ્યાધિનાં ચિન્હ નજરે પડ્યા વિના રહેશે નહિ, કાં તો લોહીવિકારના
રૂપમાં અથવા તો શરીરની નિર્જાતા તથા બીજા એવાજ પ્રકારના શારીરિક
ક્ષીણતાજનિત રોગોદ્વારા એ ઝેર પ્રકટ થવાનો પ્રયત્ન કરશે.

ફેફસાંની અંદર જ્યારે લોહીની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હવાનો યોગ
થાય, ત્યારે તેની તમામ ગંદકીઓ અને તેમાં રહેલો કાર્બોનિક ઍસિડ ગેસ દૂર
થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ હવામાંના પ્રાણવાયુનું શોષણ કરીને પોતાનામાં
મેળવી દે છે અને જ્યાં જ્યાં તેની જરૂર હોય ત્યાં બધે તેને પહોંચાડી આવે
છે, કે જ્યાં કરીને કુદરત તેનું નિર્મિત કાર્ય સારીરીતે બજાવી શકે. જ્યારે

પ્રાણવાયુ અને રુધિરનો યોગ થાય છે, ત્યારે તે લોહીની સાથે મળી જઈ હિમોગ્લોબિન નામનો એક બળવર્ધક પદાર્થ તૈયાર કરે છે. એ હિમોગ્લોબિન શરીરના પ્રત્યેક જીવન-કોશ, રેસા, માંસપેશી તથા અવયવને પહોંચાડી દેવામાં આવે છે; જેથી કરીને તેઓ બળવાન અને ઓજસ્યુક્ત બની જાય છે. વળી નકામા થઈ ગયેલા જીવન-કોશો તથા રેસાને ઠેકાણે નવાની યોજના કરે છે. રુધિરાપવાહિની ધમનીના શુદ્ધ લોહીમાં પચીસ ટકા જેટલો સ્વતંત્ર પ્રાણવાયુ જોવામાં આવે છે.

પ્રાણવાયુદ્વારા પ્રત્યેક અંગ બળવાન બને છે, એટલુંજ નહિ પણ ખોરાકની સાથે યોગ્યરીતે થયેલા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપરજ પચનક્રિયા આધાર રાખે છે; અને જ્યારે લોહીમાંનો પ્રાણવાયુ અન્નરસની સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારેજ એ મિશ્રણ થઈ શકે છે અને જેને આપણે જઠરાગ્નિ કહીએ છીએ તેની ઉચ્ચતા પણ ત્યારેજ ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા માટે ફેફસાંદ્વારા પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં હવાનું શોષણ કરવાની ભારે અગત્ય છે. ફેફસાંની નિર્જાતાની સાથેજ અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાતથી ઉપડું કથન સંમિત થાય છે. આ કથનની અગત્ય મન ઉપર સચોટરીતે ઠસાવવા માટે એટલું જરૂર સમજી લેવું જોઈએ કે શરીરમાં પચી ગયેલા અને શરીરરૂપ બની ગયેલા ખોરાક-વડેજ તેને પોષણ મળે છે; અને અધૂરા પચન, અધૂરા રસ-ગ્રહણનું પરિણામ અધૂરી પુષ્ટિસિવાય બીજું હોય પણ શું? ફેફસાંઓને પોતાને બળ અને પોષણ આજ રીતિથી પ્રાપ્ત થાય છે; અને જો અપૂર્ણ શ્વસનક્રિયાના પરિણામે રસ-ગ્રહણમાં અપૂર્ણતા આવી, કે જે ઘણાખરા માણસોની સ્થિતિ તપાસતાં સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે, તો તેથી ફેફસાં પણ નિર્જાત બનવાનાં. એટલે તેઓ પણ પોતાનું કામ કરવાને વધારે અયોગ્ય થઈ જવાનું. આવી વસ્તુસ્થિતિ થતાં શરીર દિવસે દિવસે નિર્જાત અને વ્યાધિનું રહેઠાણ બની જવાનુંજ. ખોરાક અને પેય પદાર્થના પ્રત્યેક અણની સાથે પ્રાણવાયુ મળી જવો જોઈએ. એમ થાય તોજ તેમાંથી જે પોષણ મળવું જોઈએ તે મળી શકે અને શરીરમાંનો કચરો એવી હાલતમાં બહાર ખેંચાઈ આવે કે તે સહેલાઈથી શરીરની બહાર નીકળી શકે. પૂરતા પ્રાણવાયુનો અભાવ એટલે પોષણનો અભાવ, શરીરની આંતરશુદ્ધિનો તેમજ સ્વાસ્થ્યનો પણ અભાવ. “શ્વાસ એજ જીવન છે” એ કથનમાં ભારે સત્ય સમાયેલું છે.

કચરાના પરિવર્તન અથવા શુદ્ધિની ક્રિયા વખતે શરીરમાં એક પ્રકારની

ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. એ ઉષ્ણતાવડે શરીરનું ઉષ્મમાન જોઈએ તેવું રહે છે. સારીરીતે શ્વસનક્રિયા કરનારને કદિ સળેખમ થતું નથી અને તેના શરીરમાં તાણું ઉષ્ણ લોહી પૂરતા પ્રમાણમાં હોવાથી તે બહારની હવાની ફેરફારી સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે.

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત શ્વસનક્રિયાવડે શરીરના અંદરના અવયવો અને માંસપેશીઓને કસરત પહોંચે છે. તેના તરફ હજી પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી; પણ યોગીઓ તેનાથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે.

અધુરી અને ઉપર ઉપરની શ્વસનક્રિયાથી ફેફસાંનાં છિદ્રોમાંનાં થોડાંકજ કામ આવે છે અને બાકીનાંઓને કશો શ્રમ પહોંચતો નથી. તેથી કરીને સમય જતાં તેઓ નિર્જળ બની જઈ ક્ષયરોગના જન્તુઓનાં રહેઠાણ બને છે. માટે શરીરમાં જેટલો પ્રાણવાયુ ઓછો જાય તેટલું શરીરને નુકસાનજ સમજવું. પશુપંખીઓ સ્વાભાવિકરીતે શ્વસનક્રિયા કરે છે. પ્રાચીન કાળની અસભ્ય માનવજાતિઓ પણ તેમજ કરતી. સભ્ય જાતિઓએ જીવનની અસ્વાભાવિકરીતે અહણુ કરીને સભ્યતાની સાથે શયતાનને પણ નોતર્યો છે. આથી કરીને માનવજાતિને બીજાં જે જે નુકસાન થયાં છે, તેમાં આ પણ એક છે કે આપણને શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીતનું વિસ્મરણ થઈ ગયું છે. જ્યારે મનુષ્ય પ્રકૃતિના રાહ પર પાછો આવશે ત્યારેજ તે શારીરિક સુકિત પ્રાપ્ત કરશે.

અધ્યાય ૮ મો-પોષણ

માનવશરીરમાં નિરંતર પરિવર્તન ચાલ્યાજ કરે છે. હાડકાંનાં પરમાણુ, રેસા, માંસ, માંસપેશી, ચરબી અને પ્રવાહી પદાર્થો, સૌનાં તત્ત્વો થોડાઘણા પ્રમાણમાં હરહમેશ નકામાં થતાંજ જાય છે અને એવાં નકામાં થએલાં તત્ત્વોને શરીરની બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન ચાલ્યાજ કરે છે. આ ઘસારાની ખોટ પૂરી કરવા માટે શરીરની રસાયનશાળામાં નવાં નવાં પરમાણુઓ રોજ રોજ બન્યાજ જાય છે અને રદી ખાતે કહાડી નાખેલાં પરમાણુઓની જગ્યા લેવાને માટે તે તે જગ્યાએ મોકલી દેવામાં આવે છે.

મનુષ્યશરીરની અને નાના કુમળા રોપાની રચનાના સામ્યવિષે જરા વિચાર કરી લઈએ. વાસ્તવમાં નરદેહ એ કુમળા રોપાના કલેવરને ઘણી રીતે

મળતો છે. જરા વિચાર કરો કે રોપાના જીવનમાં બીજમાંથી અંકુર, અંકુરમાંથી રોપો, પછી તેનાં ફૂલ, ફળ અને છેવટે બીજ બનવામાં કયી કયી વસ્તુઓ જરૂરની છે? સ્વચ્છ વાયુ, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને પોષણકારી જમીન—આ ચાર વસ્તુઓ રોપાને યાવન અને બળ અર્પવાને વાસ્તે પૂરે-પૂરા પ્રમાણમાં મળવા જોઈએ. મનુષ્યનું સ્થૂળશરીર પણ સ્વસ્થ, સુદૃઢ, બળવાન અને સુખી રહે તે માટે તેને એની એજ ચાર વસ્તુઓનો ખપ પડે છે. સ્વચ્છ હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, જળ અને આહાર એ ચાર વસ્તુઓ જરૂરની છે એ વાત સૌએ મનમાં ઠસાવી રાખવી. હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને જળ એ ત્રણની ચર્ચા આપણે આગળ ઉપર કરવાનું રાખી અત્યારે આપણે માત્ર આહારનોજ વિચાર કરીએ.

એક કુમળો રોપો ધીરે ધીરે રોજ વધતો જાય છે, ત્યારે તે પોતાના અંગમાંની નકામી ચીજો ફેંકી દઈને તેમની જગ્યાએ નવાં દ્રવ્યોને પોતાના અંગમાં સમાવી લેવાનું મહત્કાર્ય રાતદિવસ કર્યેજ જાય છે. મનુષ્યશરીરમાં પણ આ ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે; પણ તે તરફ આપણું લક્ષ દોરાતું નથી; કારણ કે માનવપ્રકૃતિના અચેતન ભાગની સાથે આ કાર્ય સંબંધ ધરાવે છે. મનુષ્યની સૂક્ષ્મ સાહજિક મનોવૃત્તિનું આ એક ઈર્તવ્ય છે.

શરીરનો પૂર્ણ વિકાસ તથા તેનાં તમામ અંગોનું સ્વાસ્થ્ય, બળ અને જીવન—એ સૌનો આધાર નવાં નવાં દ્રવ્યોની નિરંતર થતી રચના ઉપર રહે છે. આ કાર્ય બંધ થાય અથવા તેમાં કોઈ રીતે ક્ષતિ પડે તે તો તેનું પરિણામ શરીરનો ક્ષય અને મૃત્યુજ હોય. નકામાં, રદ થઈ ગયેલાં પરમાણુઓ જેમને શરીરમાંથી ધકેલી કહાડવામાં આવે છે, તેમની જગ્યાએ નવાં પરમાણુઓની રચના કરવાનું કાર્ય અનિવાર્ય અને પરમાવશ્યક છે. આજ કારણને લીધે સ્વસ્થ નરદેહનો ખ્યાલ કરતી વખતે આ વાતનો સાથી પહેલો વિચાર કરવો ઘટે છે.

હઠયોગ—વિજ્ઞાનમાં આહારને લગતી આ બાબતનો મૂળમંત્ર પોષણ બતાવવામાં આવે છે, એ શબ્દ અમે પણ સ્થૂળ અક્ષરથી છાપીએ છીએ કે જેથી કરીને સૌ વાચકના ચિત્ત ઉપર એ દઢતાથી અંકિત થઈ જાય. અમે ઈચ્છીએ છીએ કે અમારા વાચકો આહારની સાથે પોષણનો પણ ખ્યાલ કરતા ચાલે. જીવનના સ્વાદને ઉત્તેજિત કરે તે આહાર, એવો અર્થ યોગીને માટે તો હોઈ શકેજ નહિ; પણ આહારની બાબતમાં યોગીનું લક્ષ પહેલેથી છેવટ સુધી

પોષણ, પોષણ ને પોષણ ઉપરજ સ્થિર થએલું હોય છે.

યોગીને વિષે ઘણા લોકોના મનમાં ભૂલભરેલો ખ્યાલ હોય છે. તેઓ એમ સમજતા હોય છે કે: “યોગી એટલે દુર્બળ, ક્ષીણકાય, ભૂખે મરતો, નિર્માસ, દેહદષ્ટિવાળો જીવ; યોગી આહાર તરફ ખિલકુલ નહિ જેવું લક્ષ આપે છે તે એટલે સુધી કે ઘણા દિવસ સુધી અન્નવગર ચલાવી લે છે. તે એમ સમજતો હોય છે કે “આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિ” ને માટે ખોરાક તદ્દન “નિરુપયોગી” પદાર્થ છે” પણ આના કરતાં વધારે ગંભીર ભૂલ બીજી ભાગ્યેજ હોઈ શકે. યોગીઓ અને ખાસ કરીને જેમણે હઠયોગની સાધનામાં વિશેષ પ્રગતિ કરી હોય છે, તેઓ તો શરીરરક્ષાને પોતાનું પ્રથમ કર્તવ્ય માને છે અને પોતાના દેહને યોગ્યરીતે પોષણ આપવામાં વિશેષ સાવધાન રહે છે. વળી શરીરમાંના નકામા પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે કે નહિ તથા તેમની જગ્યા પૂરનારાં નવા પરમાણુઓની રચના થયા કરે છે કે નહિ, તે તેઓ ખાસ લક્ષ્યપૂર્વક તપાસતા રહે છે.

અલબત્ત, આ ઉપરથી એમ પણ ન સમજવું જોઈએ કે યોગી અકરાંતીઓ અગર ખાઉધરો હોય છે, તેમ તેને તરેહ તરેહના આચરકુચર ખાવાનો શોખ હોય છે એમ પણ સમજવું નહિ. યોગી તો જીભની લાલચોને તથા એ લાલચોની તૃપ્તિને અર્થે નીપજાવેલી તરેહ તરેહની વાનીઓને જોઈને હસે છે અને પોતાના સાદા પણ પૌષ્ટિક ખોરાકથી સંતુષ્ટ રહે છે; કારણ કે તે સારી પેઠે જાણે છે કે, જે પોષણ ખોરાકનો ખરો અર્થ નહિ સમજનાર શોખીન લોકોને ભાતભાતના પકવાન્નેમાંથી નથી મળતું તે પોષણ તેને પોતાના સાદા ખોરાકમાંથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

“ખાધેલો ખોરાક નહિ પણ પચીને શરીરની સાથે એકમેક થએલો ખોરાકજ પોષણ આપે છે” એ હઠયોગનું અતિ રૂઢ થઈ ગએલું સૂત્ર છે. આ જૂના કથનમાં આખી દુનિયાનું સત્ય સમાએલું છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી; તેમજ એની અંદર ગર્ભિતરીતે એવી એવી વાતો ભરેલી છે કે જેના ઉપર આરોગ્યવિષે લખનારાઓએ પુસ્તકોને પુસ્તકો લખી નાખ્યાં છે.

યોગીઓ થોડામાં થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ કેવી રીતે મેળવી શકે છે તેવી કેટલીક હિકમતોનો વાચકોને આગળ ઉપર પરિચય કરાવીશું. યોગી પુરુષ ખોરાકની બાબતમાં બે પરસ્પર વિરુદ્ધ સિદ્ધાંતોની બરા-

અર વચમાં થઈને પોતાનું જીવન-નાવ હંકારે છે. દુનિયામાં કેટલાંક માણસો જરા દબાવીને ખાનારાં હોય છે, ત્યારે કેટલાંક અત્યંત અદ્ય આહારી હોય છે. એક પક્ષના લોકો પોતપોતાના અભિપ્રાયની સમ્મ્યાઈનાં વખાણ કરતા ફરે છે અને પોતાથી ઉલટા અભિપ્રાયવાળા લોકોના વ્યવહારની નિંદા કરે છે. આ એક પ્રકારના લોકોને પરસ્પર વિવાદ કરતા જોઈ યોગી પુરુષ પોતાના સરળ સ્વભાવ મુજબ હસે એ સ્વાભાવિકજ છે; કારણ કે એક પક્ષના લોકો પોષણને માટે દબાવીને ખાવાની રીતને આવશ્યક માને છે, ત્યારે બીજા પક્ષવાળાને એમ કરવામાં મોટી ભૂલ દેખાય છે. દબાવીને જમનારની ભૂલ ખતાવવા પૂરતા તેઓ સાચા છે ખરા, પણ તેમને પોતાને પણ ખરો માર્ગ જડતો નથી. તેઓ પણ એથી ઉલટીજ ભૂતમાં ગોથું ખાય છે. તેઓ ઘણા દિવસ સુધી વ્રતો કરી કરીને શરીરને ભૂખમરાથી નિઃસત્ત્વ કરી નાખે છે. આવાં અનશનવ્રતોથી ઘણાને એટલી નબળાઈ આવી જાય છે અને તેમની જીવન-શક્તિ એટલે સુધી હરાઈ જાય છે કે તેઓ મૃત્યુના મુખમાં હોમાઈ જાય છે.

યોગીનો માર્ગ આ બેઉની વચ્ચેનો છે. તેને માટે નથી ઉપવાસજનિત અદ્ય પોષણનો ભય; તેમ નથી અતિ આહારજનિત અપકવ રસનો ભય. આ સવાલનો નિર્ણય પ્રાચીન કાળના વૃદ્ધ યોગી ગુરુઓએ ક્યારનો કરી નાખ્યો છે અને હવે આ વાત એટલી જૂની અને સર્વસંમત થઈ ગઈ છે કે તે મહાપુરુષોનાં નામ પણ હાલના યોગીઓની જાણમાં નહિ હોય.

હઠયોગી ભૂખ્યા રહેવાની પદ્ધતિનો પક્ષપાતી નથી એ વાત તો હવે વાચકને સારી રીતે સમજાઈ ગઈ હશે. યોગીનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે પૂરતો ખોરાક ખાધા અને પચાવ્યા વગર મનુષ્યના શરીરને કદિ પુષ્ટિ મળતી નથી. ઘણાં નાબુક પ્રકૃતિના, નિર્બળ ખાધાનાં અને વહેમી માણસો પોતાને પૂરતું પોષણ નહિ મળવાના સમજેજ રોગી અને કમકૌવતવાન રહે છે.

ખૂબ દબાવીને ખાધાથી પોષણ મળે છે એ માન્યતાને પણ હાસ્યજનક ઠરાવીને હઠયોગ તેનો અસ્વીકાર કરે છે, એ વાત પણ સાથે સાથે યાદ રાખવી જરૂરની છે. હઠયોગી અતિઆહારનો કદિ પક્ષપાત કરતો નથી, તેમજ મનુષ્યની સ્વાહલોપતા તરફ આશ્ચર્ય અને દયાની નજરથી જુએ છે. સંપૂર્ણ અંશે વિકાસ પામેલા મનુષ્યત્વથી તદ્દન ઉલટીજ પ્રકારની પશુતાનુંજ તેને સ્વાહલોપતામાં દર્શન થાય છે.

યોગીના અભિપ્રાય પ્રમાણે સમજદાર માણસ જીવવાને માટે ખાય છે—

ખાવાને માટે જીવતો નથી.

યોગી અતિ આહારી તો હોતોજ નથી; પણ તે જે કાંઈ ખાય છે તે બારે લહેજજતની સાથે ખાય છે; કારણ કે તેણે પોતાની આસ્વાદનશક્તિને જાગૃત કરીને એટલી હદસુધી ઉત્સાહિત કરી દીધી છે કે જે સ્વાદ અને તૃપ્તિ તેને સાચી ભૂખ લાગ્યા પછી સાદામાં સાદા ખોરાકથી મળે છે તે સ્વાદ અને તૃપ્તિ પાકશાળામાં તૈયાર થતાં અનેક પ્રકારનાં પકવાન્નો, મિઠાઈઓ અને અથાણાં, ચટણીઓની ઝંખના કરનારા શોખીન માણસો સ્વપ્ને પણ ચાખી શકતા નથી. પૂર્ણ પોષણ પ્રાપ્ત કરવાના ઉદ્દેશથીજ યોગી આહાર લે છે તોપણ તે પોતાના ભોજનથી એવી તૃપ્તિ મેળવે છે કે જેનો આપણા વિલાસી જનોને ખ્યાલ આવવો પણ અસંભવિત છે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં આપણે ભૂખ અને ભોજનાતુરતાને વિષે ચર્ચા કરીશું. એ બેઉ શરીરના તદ્દન જૂદાજ ધર્મો છે; તોપણ ઘણાખરા લોકો બંને તેમનો અર્થ એકજ હોય એવું સમજતા જોવામાં આવે છે.

અધ્યાય ૯ મો-ભૂખ અને ભોજનની આતુરતા

છેલ્લા અધ્યાયના અંતમાં કહેવામાં આવ્યું હતું કે ભૂખ અને રુચિ એ શરીરના તદ્દન જૂદા ધર્મો છે. ભૂખ એટલે ભોજનની સ્વાભાવિક ઇચ્છા અથવા જરૂરીઆત; અને ભોજનાતુરતા એટલે ખાવાની અસ્વાભાવિક લોભુપતા. ભૂખ એ તંદુરસ્ત બાળકના ગાલ ઉપરની રતાશ જેવી કુદરતી છે અને ભોજનાતુરતા એ વિલાસિનીઓએ પોતાના શ્રીઝા ગાલપર લગાડેલા રંગના જેવી અસ્વાભાવિક છે; તોપણ ઘણા લોકો એ બેઉ એકજ છે એમ માનવાની ભૂલ કરે છે. એ બેઉની વચ્ચે શો તફાવત છે તે હવે આપણે જોઈએ.

યુવાવસ્થાએ પહોંચી ગએલા સામાન્ય મનુષ્યને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાના જૂદાજૂદા અનુભવોની વ્યાખ્યા કરીને બેઉની વચ્ચે રહેલો પ્રભેદ સમજાવવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ છે; કારણ કે એટલી વયે પહોંચેલા ઘણા ખરા લોકોએ પોતાની સ્વાભાવિક ભૂખની પ્રવૃત્તિને ભોજનાતુરતાના રૂપમાં એટલે દરજ્જે ફેરવી નાખી છે કે ઘણાં વર્ષો થયાં ખરેખરી ભૂખના સ્વરૂપનો તેમણે અનુભવજ નથી કર્યો; તે એટલે સુધી કે ખરી ભૂખ લાગ્યાથી શું શું થાય એ વાત પણ

તેઓ ભૂલીજ ગયા હોય એવી સ્થિતિ થઈ પડી છે. પોતે કોઈ ને કોઈ વાર અનુભવ લીધો હોય એવા અથવા એના જેવાજ કોઈક અનુભવનું સ્મરણ જ્યાં સુધી મનમાં જાગૃત ન થાય, ત્યાંસુધી કોઈ પણ અનુભવનો ખ્યાલ આવતાં મુશ્કેલી પડે છે. કાને સાંભળી શકે એવા માણસને આપણે અમુક પ્રકારના અવાજનો ખ્યાલ આપવો હોય તો તેણે જે અવાજ સાંભળ્યા હોય તેવા કોઈક અવાજની સરખામણી કરીને આપી શકીએ. દાખલાતરીકે સિંહની ગર્જનાનો ખ્યાલ આપવો હોય તો તોપનો ધડાકો અથવા મેઘગર્જનાની સાથે સરખામણી કરીને આપી શકાય; પણ જે જન્મથીજ બહેરો હોય તેને અવાજ એટલે શું તે સમજાવવામાં રહેલી મુશ્કેલી સહેજે કદપી શકાય; અથવા તો જન્મથી આંધળા માણસને રંગનો ખ્યાલ આપવામાં તેમજ જે જન્મથીજ દ્રાણશક્તિથી વંચિત છે તેને ખુશબોનો અર્થ સમજાવવામાં જે મુશ્કેલી નડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી સાધારણ વ્યક્તિને સ્વાભાવિક ભૂખનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં પણ નડે છે.

પણ જે માણસ ભોજનાતુરતાની ગુલામીથી મુક્ત છે, તેને ભૂખ અને ભોજનાતુરતાનાં લક્ષણોનો ભેદ ઝટ સમજાઈ જાય છે. બેઉ શબ્દોવડે કયો ભાવ સૂચિત થાય છે તેનો સાચો ખ્યાલ એવા માણસને તરતજ આવી જાય છે; પણ હાલની સભ્ય જાતિમાંની સાધારણ વ્યક્તિની સમજ પ્રમાણે ભૂખ એ ભોજનાતુરતાનું કારણ છે અને ભોજનાતુરતા ભૂખનું પરિણામ છે. બેઉ શબ્દોનો દુષ્પ્રયોગ થઈ ગયો છે, તેથી આપણે સાધારણ અને સુપરિચિત ઉદાહરણોનો આશ્રય લઈને આ વાત સમજાવવી પડશે.

પ્રથમ તૃષાનું દષ્ટાંત લઈએ. જેનાવડે શરીરની અંદરથી ઠંડા પાણીની માગણી ઉત્પન્ન થાય છે, તે સ્વાભાવિક તૃષાને બધા સારીરીતે ઓળખે છે. એનો અનુભવ મોં અને ગળામાં થાય છે અને કુદરતે આપણા પીણામાટે જે પદાર્થ સરજ્યો છે—એટલે કે ઠંડું પાણી—તેનાવડેજ તેની તૃપ્તિ થાય છે. સ્વાભાવિક ભૂખ એ સ્વાભાવિક તરસને મળતી છે.

હવે વિચાર કરો કે જે પાનાતુરતાને વશ થઈને માણસો મધુર લહેજજત-હાર પેય પદાર્થો જેવા કે સોડા, આઈસક્રીમ સોડા, જીંજર, ભાત ભાતનાં શર્જતો અને દારૂ—એવા એવા પદાર્થોની ઝંખના કરે છે, તે પાનાતુરતા અને સ્વાભાવિક તૃષાની વચ્ચે કેટલો તફાવત છે ? દારૂના ફાંદામાં ફસાઈ પડેલા માણસને બીર, પાંડી આદિ પદાર્થોમાટે જે પ્રકારની આતુરતા રહે છે, તેમાં

અને કુદરતી તરસમાં કેટલો ફેર છે ? અમારા કથનનો શો ઉદ્દેશ છે તે હવે વાચકના સમજવામાં કાંઈક આવવા લાગ્યો હશે.

ઘણીવાર આપણે લોકોને બોલતા સાંભળીએ છીએ કે અમને સોડાવૉટરના એક બ્લાસની અથવા દારૂના એક ખ્યાલાની તરસ લાગી છે. જો એમ કહેનારા ખરેખર તરસ્યાજ થયા હોત અથવા તો બીજા શબ્દોમાં તેમના શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થમાટેની કુદરતની માગણી થઈ હોત તો તેઓ સોડા કે દારૂને બદલે ઠંડા પાણીની માગણી કરત અને એ ઠંડું પાણીજ એમની તરસને પૂરેપૂરી સમાવી શકત; પણ સોડા અને દારૂની તરસ એકલા સાદા પાણીથી છીપતી નથી તેનું કારણ શું ? કારણ એજ કે એ ખરી તરસ નથી પણ પાનાતુરતાની લાલચ છે. એ કુદરતી તરસ નથી પણ એથી ઉલટી અસ્વાભાવિક પેચ વસ્તુઓની લાલસા છે—સ્વાભાવિક તૃષ્ણાનું વિપરીત સ્વરૂપ છે. એક વાર માણસે એવી વસ્તુઓમાટે આતુરતા ઉત્પન્ન કરી; પછી તેની ટેવ દઢ થઈ ગઈ અને હવે એ ટેવ માણસના ઉપર પોતાનો અમલ ચલાવે તેમાં શી નવાઈ ? આવી જાતની સામગ્રીઓના ઉપાસકો પણ કોઈ કોઈ વાર ખરેખરી કુદરતી તૃષ્ણાનો અનુભવ કરે છે અને તે વખતે પાણીજ માગે છે તથા ઉપર દર્શાવેલી આતુરતાને તૃપ્ત કરવાનો ખ્યાલ પણ તેમને તે વખતે આવતો નથી. હમણાં જે વાતનું વિવેચન થયું તેમાની કોઈ આદત, કે વાચક ! તમારા પોતાનામાં હોય તો સાવધાન થજો. અલબત્ત, આ પુસ્તક ખાનપાનના શોખની વિરુદ્ધ ઉપદેશ કરવાના હેતુથી નથી લખાતું; તેમજ મદ્યનિષેધ કરવા ખાસ ઉપદેશ આપવાનો પણ અમારો ઉદ્દેશ નથી; પરંતુ કુદરતી તરસ અને માણસે પાછળથી પાડેલી આદતની માગણી અથવા આતુરતા એ જે વચ્ચે કેટલો તફાવત છે તે બતાવવાને માટેજ આ બધાં ઉદાહરણોની મદદ લેવી પડી છે. આતુરતા તો અમુક ચીજ ખાવા કે પીવાની પડેલી ટેવનું પરિણામ છે અને તેને કુદરતી ભૂખ કે તરસ સાથે કશો સંબંધ નથી.

માણસો તંબાકુને તેના કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપમાં વાપરવાની પ્રથમ ટેવ પાડે છે; પછી તે દઢ થતાં એ વસ્તુને માટે તેમના મનમાં આતુરતા પ્રગટ થાય છે. એજ પ્રમાણે ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, અપ્રીણ વગેરે માદક પદાર્થોની ટેવ પાડ્યા પછી તેમને માટે આતુરતા ઉત્પન્ન થાય છે; અને એવી આતુરતા એક વાર દઢ થઈ ગયા પછી તેનું બળ કુદરતી ભૂખતરસના બળ કરતાં પણ વધી પડે છે; કારણ કે પોતાના તમામ પૈસા દારૂની પાછળજ ખરચી નાખીને ભૂખે મરી

ગએલા માણસોના દાખલા જોવામાં આવે છે. કેટલાકોએ દારૂ પીવાને માટે પોતાનાં બાળકોનાં કપડાં સુદ્ધાં વેચી નાખ્યાં છે—પોતાના વ્યસનની આતુરતાને તૃપ્ત કરવા માટે ચોરી અથવા ખૂન કરતાં પણ કેટલાક અચકાયા નથી; પણ આવી ભયંકર આતુરતા એ કુદરતી ભૂખ છે, એવું કહેવાનું સાહસ કોણ કરી શકે ? પરંતુ કોઈ પણ ચીજને પેટમાં નાખવાની પ્રબળ ઇચ્છાને આપણે સાધારણરીતે ભૂખ કહેતા આવ્યા છીએ. દારૂ અથવા બીજા કોઈ પણ માદક પદાર્થની આતુરતાના જેવીજ લાગણી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓને માટે થાય છે.

જ્યાંસુધી માણસોએ મિઠાઈ વગેરે આચરકુચર ખવડાવીને પશુઓની સ્વાદેન્દ્રિયમાં બગાડો નથી કર્યો હોતો ત્યાંસુધી તેમને પણ કુદરતી ભૂખ લાગે છે. માણસોની સોખતમા રહીને તેઓની સ્વાદેન્દ્રિય પણ બહેકી જાય છે. નાનાં બાળકો પણ તેમનાં માબાપને હાથથી બગડતાં પહેલાં તો કુદરતી ભૂખનોજ અનુભવ કરે છે; પરંતુ પાછળથી તેમનાં માબાપની સંપત્તિ અનુસાર તેમનામાં કુદરતી ભૂખને ઠેકાણે અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ પેદા કરવામાં આવે છે. જેમ માબાપ વિશેષ ધનવાન તેમ તેમનાં બાળકોમાં આ ઇચ્છાઓનું જોર વિશેષ. એ બાળકો જેમ જેમ મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ ખરેખરી ભૂખનું સ્વરૂપ તેમને વિસારે પડતું જાય છે. વસ્તુસ્થિતિ એવી થઈ ગઈ છે કે આપણે ભૂખને શરીરની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિતરિકે ન ઓળખતાં તેને એક પ્રકારની આકૃત માનવા લાગ્યા છીએ. જ્યારે કોઈ કોઈ વાર લોકો ગામબહાર યાત્રા કે ઉજાણીએ નીકળી પડે છે, ત્યારે સ્વચ્છ ખુલ્લી હવા, પરિશ્રમ અને કુદરતી જીવનના પ્રભાવથી ફરી પાછી તેમના શરીરમાં ખરેખરી ભૂખ જાગૃત થાય છે. એમ થાય છે ત્યારે તેઓ નાના બાળકની માફક ભોજન કરે છે અને ભોજન સમયે વર્ષો થયાં નહિ ભોગવેલી મજાહ ફરી પાછી ભોગવે છે. આવે વખતે તેમને ખરેખરી ભૂખ લાગે છે અને તેઓ હોસથી જમે છે; કારણ કે તેમના શરીરમાં ખોરાકને માટે સાચી જરૂરીઆત ઉભી થઈ હોય છે. રોજ અમુક વખતે ખાવાનો રિવાજ છે માટે ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તોપણ ખાવુંજ જોઈએ, એવું તેમના ઘરમાં તો હમીશાં આદ્યાજ કરે છે અને જઠરાગ્નિમાં તરેહ તરેહનાં ભોજનની લાગલાગટ આહુતિઓ અપાતીજ રહે છે; પણ આ પ્રસંગે તેમ હોતું નથી.

હમણાંજ ધનવાન લોકોની એક મંડળીનો હેવાલ અમારા વાંચવામાં આવ્યો. તેઓ ગર્ભવતની ખાતર સમુદ્રબ્રમણ કરતા હતા તેવાંમાં એક અકસ્માત થયો

અને જ્યાં કોઈ પણ પ્રકારની મદદ મળી ન શકે એવી જગ્યાએ તેઓ ફસાઈ બેઠા. તેમની પાસે ખાવાનાં સાધન બહુ અદ્ય હતાં તેથી કરીને લાચારીથી તેમને અત્યંત અદ્ય આહારવડે દશ દિવસભૂખી ગુબ્બરો કરવાની ફરજ પડી. જ્યારે તેમને આ સંકટામણમાંથી બચાવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે તેઓ તંદુરસ્તીના નમુનારૂપ બનેલા હતા—તેમનાં મોં ઉપર ગુલાબી રંગની સુરખી અને નેત્રોમાં ચળકાટ હતો. વળી વિશેષમાં તેમને જે અમૂલ્ય લાભ થયો હતો, તે એ કે કુદરતી બૂખનું તેમને જ્ઞાન થયું હતું અને તેમના શરીરમાં તેનો ઉદય થયો હતો. આ મંડળના કેટલાક લોકો તો વરસો થયાં બહુજમીનો ભોગ થઈ પડ્યા હતા; પણ આ દશ દિવસના અનુભવે તેમને આ જીંદગીભરના લાગુ પડેલા વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી દીધા; કેમકે તેમને તેટલો વખત બહુજ અદ્ય આહાર મળ્યો હતો અને તે પણ ઘણી મુશ્કેલીએજ. તેમના શરીરને નિભાવવામાટે એટલો અદ્ય આહાર પૂરતો હતો અને જે નકામા કચરાથી તેમનાં શરીર વિષમય બની ગયાં હતાં તે કચરાને કહાડી નાખવાનો પણ તેમને પૂરતો અવકાશ મળી ગયો; જેથી કરીને દશ દિવસને અંતે તેમનાં શરીર સાફ બની ગયાં. આ પ્રમાણે આ અણધારી આફતે તેમને ગુમાવેલી તંદુરસ્તી પાછી અપાવી. હવે તેને જાળવી રાખવી કે ખોવી એ તો તેમનાં અવિષ્યનાં કર્મ અને દિનચર્યા ઉપર આધાર રાખે છે. કુદરતી બૂખ કે ભોજનની આતુરતા—એ બેમાંથી ગમે તેનું અનુસરણ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

કુદરતી બૂખ પણ કુદરતી તરસની માફક મોં અને ગળાની નાડીઓદ્વારા પ્રગટ થાય છે. જ્યારે માણસ બૂખ્યો થાય છે, ત્યારે ભોજનનો વિચાર કે નામ-શ્રવણથી તેના મુખમાં અને ગળામાં રસ ઉત્પન્ન કરનાર અવયવોમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની લાગણી પેદા થાય છે. એટલા ભાગની નાડીઓમાં એક વિશેષ પ્રકારની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, રસ છુટવા લાગે છે અને એટલા ભાગના તમામ અવયવોમાં પોતાનું કામ કરવાની ઉત્સુકતા પ્રગટ થતી જોવામાં આવે છે. જરૂર તરફથી તો કોઈ પણ જાતનું સૂચન થતું નથી. તે તો એવે પ્રસંગે ચૂપજ રહે છે. માત્ર સારા પાષ્ટિક ભોજનનો સ્વાદ તેને સુખદાયક લાગશે, એવું બૂખ્યા માણસને સમજાવા લાગે છે. થાક, નબળાઈ, હાથપગનો લખલખાટ, પેટમાં થતી લાગણી—એમાંનું કોઈ ખરેખરી બૂખ વખતે થતુંજ નથી. આ બધાં સાચી બૂખનાં નહિ પણ ભોજનાતુરતાનાં લક્ષણ છે. અમુક

કલાકે નિયમિતરીતે ખાવાની શરીરને ટેવ પડી છે તેથી તે ખાવાને માટે હઠીલા બાળકની માફક રાડો કરે છે. વ્યસનની ચીજો પણ એવાંજ ચિન્હ પ્રગટ કરે છે એનો તમે કદિ ખ્યાલ કર્યો છે ? પ્રબળ ઇચ્છા અને અત્યંત અભાવનાં લક્ષણ ભોજનાતુરતા કે પાનાતુરતા જેવી અસ્વાભાવિક વૃત્તિઓદ્ધારાજ પ્રકટ થાય છે. હુકકો પીવાના કે તંબાકુ ખાવાના તલબગાર પણ એવીજ લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે.

ઘણાં માણસો આશ્ચર્યસહિત પૂછે છે કે નાનપણમાં અમારી માતા રાંધીને ખવાડતી તે વખતે ખાણું જેવું સ્વાદિષ્ટ લાગતું તેવું હવે કેમ નહિ લાગતું હોય ? ભોજનના રસાસ્વાદમાં ફેર પડવાનું કારણ હવે તમે કહી શકો છો ? એનું માત્ર એકજ કારણ છે કે એવા લોકોએ કુદરતી ભૂખની જગ્યા ભોજનાતુરતાને અર્પણ કરી દીધી છે; તેથીજ કરીને એકવાર સાદાભોજનથી તેમને જે આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો તે હવે અસંભવિત જેવો થઈ ગયો છે. જો તેઓ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળીને પોતાની ભૂખને ઉત્તેજિત કરે તો તેમને ફરીથી પણ નાનપણના ભોજનનો સ્વાદ અને સંતોષ મળી શકે—તો તેમને પાછી બધી ચીજો, જેવી માના હાથની બનાવેલી ચીજો સ્વાદ લાગતી હતી તેવી સ્વાદ લાગવા માંડે, કેમકે તેઓ ફરીથી નવયુવક બની ગયો હશે.

વાંચનારને આશ્ચર્ય લાગશે કે આ બધી બાબતોનો હઠયોગ સાથે શો સંબંધ હશે ? સંબંધ એટલા માટે છે કે યોગીએ ભોજનાતુરતાનો પરાજય કરીને તેની જગ્યાએ પાછી કુદરતી ભૂખને લાવી બેસાડી છે. તેને તેના ખોરાકના એક એક કોણીઆમાં સ્વાદ મળ્યાજ કરે છે; તે એટલે સુધી કે સૂકા રોટલાનો કટકો પણ તેને સ્વાદ અને પોષણ બેઉ આપે છે. તે કેવી રીતે જમે છે, તેની તો ઘણાને ખબર પણ નહિ હોય. આગળ એ સંબંધે પૂરતું વિવેચન કરવામાં આવશે. એટલાજ માટે યોગી અનશનત્રત કરીને ભૂખ્યો નથી રહેતો, તેમ દાબી દાબીને ખાધા વગરજ તે ભોજનની મજાહ અને પુષ્ટિ પ્રાપ્ત કરતો રહે છે; કારણ કે સૌ ચટણીઓમાં શ્રેષ્ઠ અને અગ્નિદીપક ચટણી જે કુદરતી ભૂખ છે તે તેની પાસે હમેશાંજ રહેલી છે.

અધ્યાય ૧૦ મો

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિ મેળવવાની બાબતમાં યોગીના વિચાર અને પ્રક્રિયાઓ

ઘણાં કાર્યોને એક કાર્યમાં સમાવેશ કરી દેવાની તથા આવશ્યક કાર્યોને સુખરૂપ બનાવવાની ચતુરાઈનાં અનેક ઉદાહરણો જોવામાં આવે છે. આ અધ્યાયમાં એવી શક્તિનું એક જ્વલંત દષ્ટાંત જોવામાં આવશે. અનેક પ્રકારનાં કામો એકસામટાં કેવી રીતે થાય છે અને શારીરિક સંગઠનનાં સૌથી વિશેષ જરૂરનાં કામો કેવી રીતે આનંદદાયક પણ થઈ શકે છે, એ દર્શાવવાનો આ અધ્યાયમાં યત્ન કરવામાં આવશે.

ખોરાકમાંથી પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ કરવાની બાબતમાં યોગીઓનો જે અભિપ્રાય છે તેનાથી આપણે શરૂઆત કરીએ. તેમની માન્યતા એવી છે કે મનુષ્ય તેમજ પશુઓના ખોરાકની ચીજોમાં પ્રાણશક્તિનું એક સ્વરૂપ રહેલું છે. તે મનુષ્યનું બળ અને તેજ ટકાવી રાખવા માટે બહુ જરૂરનું છે; અને મુખ, જીભ તથા દાંતનાં મૂળઆગળ આવેલી નસોદ્વારા તેનું શોષણ કરી શકાય છે. આવવાની ક્રિયાથી ખોરાકના ખારીક ખારીક ટુકડાઓ થઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં રહેલો પ્રાણ છૂટો પડે છે અને બની શકે તેટલાં તેનાં પરમાણુઓને જીભ, દાંત અને મોંની આગળ રજૂ કરી દે છે. ખોરાકના પ્રત્યેક પરમાણુમાં “અન્નપ્રાણ” અથવા અન્નશક્તિનાં અનેક પરમાણુઓ હોય છે. ચર્વણક્રિયા વખતે તથા જ્યારે ચવાએલો ખોરાક થુંકની સાથે મળી જાય છે તે વખતે ચાલતી રાસાયનિક ક્રિયાદ્વારા તે અન્નમાથી છૂટાં પડે છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોને આ અન્નશક્તિ અથવા પ્રાણના અસ્તિત્વની હજી ખબર પડી નથી; તેમ રસાયનશાસ્ત્રનાં આધુનિક સાધનોદ્વારા તેને પ્રકટરીતે બતાવી શકાય એમ પણ નથી; તોપણ વિજ્ઞાનના શોધકો કદાચ ભવિષ્યમાં એના અસ્તિત્વનાં પ્રમાણ શોધી કહાડશે એવી આશા રાખી શકાય. હવે ઉપરોક્ત અન્નપ્રાણ જ્યારે અન્નથી છૂટાં પડે છે, ત્યારે તે જીભ, મોં અને દાંતનાં મૂળ આગળ આવેલી નાડીઓ તરફ ગતિ કરે છે અને માંસ તથા અસ્થિમાં થઈને જ્ઞાનતંતુનાં અનેક કેન્દ્રો અથવા ચક્રો તરફ ચાલ્યો જાય છે. ત્યાં આગળથી તેને શરીર-

પ્રત્યેક ભાગ તરફ પહોંચાડી દેવામાં આવે છે. આ રીતે અન્નપ્રાણ જીવન-કેશો-ને શક્તિ તથા જીવન પૂરું પાડે છે. આની અંદર યોગશાસ્ત્રની કેટલીક મહત્વની બાબતો સમાયેલી છે. તેનું સર્વનું વિવરણ આગળ ઉપર યથાસમય કરવામાં આવશે.

વાંચનાર આશ્ચર્ય સાથે પ્રશ્ન કરશે કે જ્યારે હવાની અંદર પ્રાણશક્તિ સચરાચર ભરેલી છે તો પછી અન્નમાંથી પ્રાણ ખેંચવાની શા માટે જરૂર પડે છે ? અને એવી જો જરૂરજ હોય તો છતે સાધને ખોરાકમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરવા સમયની બરબાદી કરવાની જરૂર પાડવા માટે આપણે કુદરતને દોષપાત્ર ઠરાવીએ; પરંતુ ખરું જોતાં તેમ નથી. આ શંકાનું સમાધાન આ રીતે કરી શકાય છે. વિદ્યુત અનેક પ્રકારની થાય છે, તોપણ બધીએ વિદ્યુત કહેવાય છે; અગર જો મનુષ્યના શરીરપર તેમની દરેકની અસર જૂદી જૂદી થાય છે, તેવી રીતે પ્રાણના પણ અનેક સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે. પાર્થિવ શરીરની અંદર દરેક જાતનો પ્રાણ પોતાનું નિર્ણીત કાર્ય કરવા તત્પર રહે છે અને જૂદાં જૂદાં કાર્યો માટે તેને જૂદા જૂદા પ્રકારના પ્રાણની મદદ લેવી પડે છે. હવામાં જે પ્રાણ રહે છે તે જળના પ્રાણ કરતાં જૂદાજ પ્રકારનો છે અને અન્નમાં રહેલો પ્રાણ એ બેઉ કરતા તદ્દન વિલક્ષણ છે; તેમજ તેનું કાર્ય પણ એ બેઉથી જૂદાજ જાતનું છે. યોગીઓની પ્રક્રિયાના સવિસ્તર વર્ણનમાં ઉતરવું એ પુસ્તકની મર્યાદાબહારની વાત છે, તેથી કરીને માત્ર સામાન્ય વર્ણનથીજ આપણે સંતોષ માનવો પડશે. અમારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે અન્નમાં પ્રાણશક્તિ રહેલી છે, જેને ઉપરોક્ત પદ્ધતિએ એટલે ખોરાકને દાંત-વડે ખૂબ ચાવીને દાંત, જીભ તથા મુખ આગળના જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા શરીર-માં ખેંચી શકાય છે.

ખોરાક જ્યારે દાંતતળે ખૂબ પીસાય છે અને થુંક સાથે એકરસ બની જાય છે, ત્યારે આ એકજ ક્રિયા દ્વારા કુદરત બેવડું કામ કેવી રીતે કરાવે છે, તેનું જરા અવલોકન કરીએ. કુદરતનો પહેલો ઉદ્દેશ તો એ છે કે ખોરાક ગળે ઉતરતાં પહેલાં દાંતતળે ખૂબ પીસાઈ, થુંક સાથે મળીને એકરસ બની જાય. આ કામમાં જેટલું અધુરાપણું રહેશે તેટલીજ પચનક્રિયામાં ખામી આવશે. ખોરાકને સારીપેઠે ચાવવો એ હરેક મનુષ્યની સ્વાભાવિક ટેવ છે; પણ સહ્યતાની પાછળ ચાલી આવેલી જીવનની કૃત્રિમતાના પ્રભાવને લીધે

આ ટેવ ઘણા ખરા લોકોને વિસારે પડી ગઈ છે. ખોરાક સહેલાઈથી ગળે ઉતારી શકાય તથા તેની સાથે મોંમાંનું થુંક તેમજ જઠર તથા નાનાં આંતરડામાંના રસો સારી રીતે મળી જાય તેટલા માટે તેને ખૂબ ચાવવો એ જરૂરનું છે. પચનક્રિયામાટે થુંક બહુ ઉપયોગી ચીજ છે અને ચાવવાની ક્રિયાવડે તે સારી રીતે છુટી શકે છે. ખોરાક અને થુંકનું સંમિશ્રણ એ પચનક્રિયાનું એક અંગ છે. વળી થુંકદ્વારા કેટલાંક એવાં અગત્યના કામ થાય છે, જે શરીરના બીજા રસોમારફતે થઈ શકતાં નથી. આયુર્વેદમાં એટલાજ માટે ચર્વણક્રિયા ઉપર તથા ખોરાક અને થુંકના સંમિશ્રણ ઉપર ખૂબ ભાર મૂકેલો છે; કેમકે કુદરતી પચનક્રિયામાટે એ બેક બહુ જરૂરનાં છે અને વાસ્તવમાં એ પચનક્રિયાનાં મુખ્ય અંગ છે. કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તો આયુર્વેદના કરતાં પણ આ બાબતને વધારે અગત્ય આપી છે. હોરેસ ક્લેચર નામે એક અમેરિકન વિદ્વાન આને વિષે બહુ ભાર દઈને લખે છે અને એની અગત્યના ઘણાજ આશ્ચર્યજનક પૂરાવા આપે છે. અલબત્ત ક્લેચર અમુક વિશિષ્ટ રીતે ખોરાકને ચાવવાનીજ સલાહ આપે છે. એણે ખતાવેલી રીત યોગીઓની ચાવવાની રીત સાથે કેટલીક રીતે મળતી છે; પણ એણે તો ચાવવાથી પચનક્રિયામાં થતો અદ્ભુત સુધારો જોઈનેજ પોતાનો અભિપ્રાય બાંધ્યો છે. યોગીઓ એના કરતાં એક પગલું આગળ જઈ અન્નમાંથી મળતા ક્યૂબ પોષણ ઉપરાંત પ્રાણશક્તિનું પણ આકર્ષણ કરવા માટે ચર્વણક્રિયાને આટલી અગત્ય આપે છે. સાચી વાત એ છે કે એ ક્રિયાથી ઉપર જણાવેલાં બેઉ પરિણામ આવે છે; કેમકે ખોરાકને ખૂબ ચાવીને ખાવો એ કુદરતનો એક ઉદ્દેશ છે અને તેની સાથે થુંકનું સંમિશ્રણ થવાથી પચનક્રિયાની સાથે સાથે પ્રાણશક્તિની પણ પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે.

જે મનુષ્યો હજી પણ કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન ગાળે છે, તેમને ચાવીને ખાવાનું કાર્ય ઘણુંજ સુખપ્રદ છે. પશુ તથા મનુષ્યનાં બાળકો તો હજી એમજ કરતાં આવ્યાં છે. જાનવર પોતાનો ચારો ખૂબ આનંદપૂર્વક ચાવી, વાગેળીને ખાય છે. માણસનાં બાળકો પણ ખોરાકને ખૂબ ચૂસે છે, ચાવે છે અને દાંતલગે ખૂબ દબે છે. મોટી વયના સુસજ્જ મનુષ્યના કરતાં બાળકો ખોરાકને પોતાના મોંમાં વધારે વખત સુધી રહેવા દે છે; પરંતુ ધીમે ધીમે તે પોતાનાં વધારે ડાહ્યાં () માખાપ પાસેથી ઝટ ઝટ ખાઈ ઉઠી જવાનો પાઠ શીખે છે અને પછી તેમની માફક ખોરાકને જરાક ચાવ્યો ન ચાવ્યો એટલામાં ગૂળી

જવા માંડે છે. ફલેચર પોતાનાં આ વિષયનાં લખાણોમાં સાબિત કરી બતાવે છે કે ખોરાકને ચાવવામાં અને ચૂસવામાં જેનાવડે આનંદ મળે છે એનું જ નામ સ્વાદ. યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે આનંદની પ્રાપ્તિ કરવામાં સ્વાદનો થોડો ઘણો હિસ્સો છે તો ખરો જ; પણ એ ઉપરાંત બીજું કાંઈક વિશેષ છે. ખોરાકને મોંમાં રહેવા દઈ, તેને ધીરે ધીરે ખૂબ ચાવી, જીભવડે તેને એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ફેરવી ફેરવીને, જ્યારે તે છેક પાણી જેવો થઈ જાય અને તે ગળે ઉતરી જાય તેની આપણને ખબર પણ પડે નહિ—એવી રીતે ખાવાથી એક પ્રકારની અનિર્વચનીય સંતોષની લાગણી પેદા થાય છે. ફલેચર લખે છે કે જ્યાંસુધી ખોરાકને ચાવવામાં સ્વાદનો લેશમાત્ર પણ અંશ રહેલો માલૂમ પડે ત્યાંસુધી તેનામાંથી પોષણ ખેંચવાનું હજી બાકી રહ્યું છે એમ સમજવું. અમારા મત પ્રમાણે પણ આ કથનમાં ઘણું સત્ય છે; પણ તેની સાથે અમારો પોતાનો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે આ ઉપરાંત ચાવીને ખાવાથી એક પ્રકારનો આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે; અને આપણે ખોરાકને ગળી જવામાં જો ઉતાવળ ન કરીએ તો જ્યાંસુધી ખોરાકમાંથી તમામ પ્રાણશક્તિ ખેંચાઈ ન ગઈ હોય ત્યાંસુધી તેને ચાવવામાં ઉપર કહેલો આનંદ પેદા થવો જોઈએ. જે રીતે યોગી ખોરાક ખાય છે એ રીતે જો તમે પણ ખાવાનો અભ્યાસ પાડશો તો એવો સ્વાદ છૂટશે કે ખોરાકને ગળી જવાનું તમને મનજ નહિ થાય. તરત ગળી જવાને બદલે ધીમે ધીમે ચવાતો ચવાતો તમારા મોંમાંનો ફાળીઓ એકાએક ગળે ઉતરી જશે. આવી રીતે ખાવાથી સાદામાં સાદો ખોરાક અને જે ખોરાક તમને અત્યંત પ્રિય હોય તે બેઉ તમને એકસરખા પ્રાતિજનક થઈ પડશે.

આ આનંદનો અનુભવ સાધારણ માણસને હોતો નથી તેથી કરીને તેનું ચથાવત વર્ણન તો થવુંજ અસંભવિત છે; પરંતુ તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવે તે વાસ્તે તેને કેટલેક દરજ્જે મળતી આવતી લાગણીની સાથે સરખામણી કરીને જ સંતોષ માનીશું. જો કે એવી સરખામણી ઘણાને હાસ્યજનક લાગશે એવો સંદેહ તો રહે છે જ. કેટલાક ભારે ઓજસવાળા માણસો, જેમની પાસે બેસવાથી તમારા શરીરમાં શક્તિ અને વિદ્યુતનો ઝલુઝલુટ વ્યાપી જાય, એવા માણસ પાસે બેસવાથી થતો આનંદ તમને કદાચ યાદ હશે. કેાઈ કેાઈ માણસમાં એટલી બધી પ્રાણશક્તિ ભરી હોય છે કે તેમાંથી તેનું અખંડ વહન થયાજ કરે છે અને તેઓ બીજાને પણ પોતાની શક્તિ આપી શકે છે. એનું પરિણામ એ થાય

છે કે લોકો તેની પાસે ખેંચાઈ ખેંચાઈને આવે છે, તેની પાસે ખેમવાનું પસંદ કરે છે અને તેનાથી છુટા પડતાં તેઓ નારાજ થાય છે; કારણ કે તેમના હૃદય-નેજ એ વાત નથી ગમતી. આ એક ઉદાહરણ થયું. હવે એક બીજું લઈએ. આપણને ઘણીજ પ્રિય હોય એવી એકાદ વ્યક્તિની પાસે ખેસવાથી આપણને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે ! પ્રેમીજનો એકબીજાની પાસે ખેસે છે ત્યારે તેમની વચ્ચે પ્રાણશક્તિની આપલે થાય છે અને તેથીજ તેમને આનંદ થાય છે. પ્રિયજનનું ચુંબન તેના ઓજસથી એટલું ભરપૂર હોય છે કે આખું શરીર પુલકિત થઈ જાય છે, પરંતુ જે આનંદનું વર્ણન અમે કરવા માગીએ છીએ તેને માટે આ ઉદાહરણો પણ અધૂરાં પડે છે. સાચી એટલે સ્વાભાવિક રીતે લોજન કરવાથી જે સુખ મળે છે તે એકલા સ્વાદનુંજ સુખ નથી પણ મોટે ભાગે તો પ્રાણશક્તિના શોષણથી જાગૃત થતી ચોક્કસ લાગણીથી થતું સુખ છે, જે લાગણી ઉપર ટાંકેલાં દૃષ્ટાંતો સાથે થોડી ઘણી મળતી આવે છે. અલખત, અમે જાણીએજ છીએ કે જ્યાંસુધી પ્રાણશક્તિના એ ખેડ આવિર્ભાવોનો તમે જાતે અનુભવ મેળવો નહિ ત્યાંસુધી અમારા કથનનું તાત્પર્ય તમારાથી સમજાશે નહિ.

ખોટી લોજનાતુરતા જેને આપણે ભૂલમાં ભૂખ માનતા આવ્યા છીએ, તેને એક વાર અંકુશમાં રાખશો તો વગરચાળેલા અર્થાત થુલાવાળા લોટનો સૂકો રોટલો પણ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાધાથી તેનામાં રહેલાં પોષણકારક તત્ત્વોને લીધે તમને ખૂબ મજા આપશે; એટલુંજ નહિ પણ જે લાગણીનું વર્ણન કરવામાં અમારે આટલી બધી જગ્યા લેવી પડી તેનો પણ તમે અનુભવ કરી શકશો. ખાવાની ખોટી લાલચ અથવા મોઢાના ભડભડાટને અંકુશમાં રાખવા માટે તથા કુદરતના રાહપર પાછા આવવા માટે થોડાક મહાવરાની જરૂર છે. લોજન જેટલું પોષણકારી હશે તેટલુંજ કુદરતી સ્વાદેન્દ્રિયવાળાને તે તૃપ્તિકારક થઈ પડશે; અને સાથે સાથે આ વાત પણ યાદ રાખજો કે જે લોજનમાં અન્નપ્રાણ વિશેષ તેમ તેનામાં પોષક તત્ત્વો વધારે હશે. જુઓ, કુદરતના હાથપણનું આ એક બીજું ઉદાહરણ.

ચોગી ઘણોજ ખીમેથી જમે છે અને જ્યાંસુધી અન્નના પ્રત્યેક અણુમાં સ્વાદ માલૂમ પડે ત્યાંસુધી તે આવે છે. ઘણીખરીવાર તો જ્યાંસુધી ખોરાક તેના મોંમાં હોય ત્યાંસુધી તેને તૃપ્તિ મળ્યાજ કરે છે અને કુદરતની કેટલીક અગોચર ક્રિયાવડે ખોરાક મોંમાં ને મોંમાં ઓગળીને આખરે એની મેળે

અનાયાસે ગળે ઉતરી જાય છે. તે પોતાનાં જડબાંને ધીરે ધીરે હલાવે છે, પોતાની જીડવાને ખોરાકની અંદર રમવાનો પૂરતો અવકાશ આપે છે અને પ્રેમ-પૂર્વક દાંતને અન્નરસમાં ડૂબવા દે છે. તે સારી રીતે જાણુનો હોય છે કે હું મોં, જીભ અને દાંત આગળના જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે અન્નપ્રાણનું (અન્નમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વનું) આકર્ષણ કરી રહ્યો છું, હું ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બનતો જાઉં છું અને આ ખોરાકથી મારા શક્તિના ભંડારમાં વૃદ્ધિ થતી રહે છે; તેમજ આ ખોરાક મારા જઠર તથા આંતરડાની ક્રિયાને યોગ્ય બની રહ્યો છે. વળી એનાવડે મારા શરીરની રચનાને માટે ઉત્તમ સામગ્રી તૈયાર થાય છે, એવી ભાવના પણ તે સાથે સાથે કરતો રહે છે.

ઉપર દર્શાવેલી યોગીની રીતે જે ભોજન કરશે, તેમને તેમના ખોરાકમાંથી સાધારણ માણસો કરતાં જરૂર વધારે પોષણ મળશે; કેમકે દરેક કોળીઆમાંથી વધારે પોષણ ખેંચાતું આવશે. જે લોકો ખોરાકને પૂરો આવતા નથી અને થુંકતું પૂરેપૂરું સંમિશ્રણ થયા પહેલાં તેને ગળે ઉતારી જાય છે, તેમના ખોરાકનો ઘણો ખરો ભાગ નકામો જાય છે અને તે સડેલી, ગંધાતી સ્થિતિમાં શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે; પણ ખોરાકમાં રહેલું બધું પોષક તત્ત્વ ખેંચાઈ ગયા પછી જ્યારે તે તદ્દન નકામો થઈ જાય ત્યારેજ તે યોગીના શરીરમાંથી બહાર આવે છે. ખોરાકમાંનાં તમામ પોષક તત્ત્વોને તેનું શરીર ચૂસી લે છે. અન્નપ્રાણનો મોટો ભાગ તો તેના મોઝા ને મોંમાંજ શોષાઈ જાય છે. ખોરાક જ્યારે ચવાતો હોય છે ત્યારે થુંકમાનો પાચકઅંશ તેનું કામ કરવા મંડી જાય છે અને બીજા રસો, કે જેનું વર્ણન થઈ ચૂક્યું છે, તે પણ પોતાની અસર નીપજાવે છે; જેથી કરીને ખોરાકમાંની પ્રાણશક્તિ છૂટી પડીને જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમાં ખેંચાઈ આવે છે. યોગી લોકો ખોરાકને કેટલીકવાર સુધી મોંમાં રાખીને ધીરે ધીરે ખૂબ આવે છે અને હમણાં કહી ગયા તેમ એ ખોરાક રસ જેવો બની જઈ અનાયાસેજ ગળે ઉતરી જાય છે. આમ કરવાથી પ્રાણના શોષણદ્વારા જે સંતોષ મળવો જોઈએ તે સંતોષ યોગી પૂરેપૂરો મેળવે છે. તમને પોતાને એ સુખનો અનુભવ લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય અને નાનો નાનો ગ્રાસ મોંમાં મૂકીને તેને ધીરે ધીરે આવતા જાઓ અને એમ કરતાં કરતાં સાકરની પેઠે ઓગળી જઈને તે અદૃશ્ય થઈ જાય ત્યાંસુધી તમે તેને મોંમાં રહેવા દો ત્યારેજ તમને એ સંતોષનો ખ્યાલ આવી શકે. આવી રીતે અનાયાસે ખોરાકને ગળી જવાની ક્રિયા કેવી ખુબીભરેલી છે—પોતામાં રહેલો

પ્રાણુ ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓને અર્પણ કરીને ખોરાક પોતે પીગળી જાય છે અને ધીમે ધીમે જઠરમાં ઉતરતો જાય છે-એ ખુબી જ્યારે તમે જાતે અનુભવશો ત્યારે તમને આશ્ચર્ય થયા વિના નહિ રહે. અજમાયશદાખલ રોટલીનો એક કટકો મોંમાં મૂકીને તે એની મેળે કેવી રીતે ગળે ઉતરે છે તેનો વિચાર કરતા જાઓ અને ચાવતા જાઓ. તમને માલૂમ પડશે કે જો તમે તેને ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કરશો તો તેને ગળી જવાનો તમારે પ્રયત્નજ નહિ કરવો પડે. તે છેક પાતળો લાહી જેવો બની ગયા પછી ઉપર કહી ગયા તેમ આપોઆપજ ગળે ઉતરી જશે, અને એજ રોટલીનો નાનો કટકો તેના જેટલાજ કદના કટકા કરતાં બમણુ પોષણ અને ત્રણગણી પ્રાણશક્તિ તમને આપશે; કેમકે પેલો ખરાબર ચવાયા વિનાજ ગળે ઉતારી દેવાના આવ્યો હતો.

બીજું એક મનોરંજક દષ્ટાંત દૂધનું લઈએ. દૂધ પ્રવાહી ચીજ છે, તેથી કરીને નક્કર પદાર્થની માફક તેને ચાવવાની જરૂર તો નથી, પણ અર્ધો શેર દૂધ એકદમ ગટગટાવી જઈએ તો તેનાથી જેટલું પોષણ મળે તે કરતાં ધીમે ધીમે ચૂસીને થોડીવાર મોંમાં જીભ અને ગાલની વચ્ચે તેને રમાડ્યા પછી ગળવામાં આવે તો તે વધારે પોષણ અને પ્રાણશક્તિ આપે, એ વાત તો નિઃસંદેહ છે અને ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરનાર સમજી શકે એવી છે. નાનું બાળક જ્યારે માતાને ધાવે છે અથવા શીશીવડે દૂધ પીએ છે ત્યારે મોં અને જીભવડે બચબચાવીને દૂધ ચૂસે છે. પછી તેના મોંની અંદરની રંગોમાંથી જે રસ ઝરે છે તે દૂધની સાથે મળીને એક પ્રકારની રાસાયનિક ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે જેથી કરીને દૂધમા પચવાની યોગ્યતા આવે છે. બાળક બચ-બચાવ્યાવિના કદિ દૂધ પીતું નથી, એ વાત ખરી છે તોપણ તેના મોંમાં દાંત આવતાંસુધી ખરેખરે થુંક પેદા થતું નથી.

વાચકને અમારી સલાહ છે કે, તેઓ ઉપર બતાવેલી રીતની અજમાયશ કરી જુઓ. જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે થોડો વખત આ કાર્ય ખાતે કહાડવો. મોઢામા કાંઈક ખાવાનું મૂકીને તેને ધીરે ધીરે સ્વાદ લઈ લઈને ચાવતા જવું અને આવેલા ખોરાકને પોતાની મેળે અનાયાસે ગળે ઉતરી જવા દેવો. તેને ગળવાનો યત્નજ ન કરવો. જ્યારે તે ચવાઈને તથા થુંક સાથે સંમિશ્રિત થઈને છેક મલાઈ જેવો થઈ જતાં પહેલાં ગળે ઉતરશેજ નહિ. તે વખતે તેની લગભગ અર્ધપાચિત દશા થઈ ગઈ હશે અને તેમાં રહેલો તમામ પ્રાણુ છૂટો પડી તમારા શરીરમાં દાખલ થઈ ચૂક્યો હશે. કોઈ વાર સફરજન અથવા

ખીજી કોઈક ક્ષણ આ રીતે ખાવાનો ચત્ન કરી જોજો. થોડુંક ખાતામાંજ તમને પેટ ભરીને જમ્યા નંટલો સંતોષ થઈ જશે અને તમારી શક્તિમાં વધારો થયો હોય એવું પણ લાન થવા લાગશે.

પોતાના ખોરાક પાછળ આટલો બધો સમય ગળવાનું યોગીને પાલવે અને કામધંધાવાળા ગૃહસ્થને તેટલો સમય ગળવાનું ન પરવડે તે અમે જાણીએ છીએજ. વળી લાખા સમયથી ખોટી રીતે ખાવાની જે ટેવ પડી હોય છે તે એકદમ સુધરી જાય એવી પણ અમે આશા નથી રાખતા; પણ એટલું તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે આ રીતે ખાવાની થોડા દિવસ ટેવ પાડ્યાથી મનુષ્યના જીવનમાં પરિવર્તન થવાનો સંભવ છે. વળી આ રીતે જરા જરા ચત્ન કરી જોયાથી રોજની ખોરાક આવવાની રીતમાં ચોખ્ખો સુધારો થઈ જશે. આ ઉપરાંત અમે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે આવી રીતે ખાવાનો અભ્યાસ પાડનારને એવા નવા પ્રકારનો આનંદ પ્રાપ્ત થશે અને તે ખરેખરા “પ્રેમથી” જમતો થશે. પછી તેનાથી એકદમ કોળીઓ ગળે નહિ ઉતારી દેવાય. આ રીતે ખાવાનો થોડા દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી સ્વાદનું એક નવું ક્ષેત્ર ઉઘડી જાય છે અને જમવામાં પહેલાંના કરતાં વિશેષ સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. ખોરાક તેથી બહુ સારી રીતે હજમ થાય છે અને શરીરના બળ અને જીવનમાં ચોખ્ખો વધારો થયેલો માલૂમ પડે છે; કેમકે હવે ખોરાકમાંથી પોષણ અને પ્રાણશક્તિનું વધારે પ્રમાણમાં શોષણ થાય છે.

જેમને અવકાશ હોય તેમનાથી તો આ પદ્ધતિનું પૂરેપૂરું અનુસરણ કરવાનું બની શકે તેવું છે. અમારી ખાત્રી છે કે તેઓ થોડાજ ખોરાકથી વધારે બળ અને પોષણ મેળવી શકશે; કેમકે આ રીતે ખાવાથી એમનું આધેલું ખરબાદ નહિ જાય. ખોરાક પચ્યો છે કે પચ્યા વગરજ મળદ્વારમારકૂતે નીકળી ગયો છે તેની પરીક્ષા મળના રંગ, વાસ અને ઘટ્ટતા ઉપરથી કરી શકાય છે. જેમને બદહજમી અને નબળાઈ લાગતી હોય તેમણે આ રીતિનું પાલન કરીને જરૂર ફાયદો મેળવવો.

લોકો એમ સમજતા હોય છે કે યોગીઓ બહુજ અદ્ય આહાર કરે છે; પણ તેઓનો આહાર સામાન્ય માણસોના આહારની અપેક્ષાએ અદ્ય હોવા છતાં તેઓ પોષણનો પ્રભાવ અને અગત્ય સારીપેઠે લક્ષમાં રાખે છે અને તેથી તેઓ પોતાના શરીરને પૌષ્ટિક અને શરીરની રચનામાં કામ આવે એવાં તરવો હમેશાં આપતાજ રહે છે. આનું રહસ્ય એ છે કે તેઓ જે કાંઈ ખાય

છે તેમાંનું જરા પણ પોષક તત્ત્વ વ્યર્થ જતું નથી. તેમાંનું તમામ પોષણ તેઓ ખેંચી લે છે. તેઓ પોતાના શરીરમાં નિરુપયોગી કચરાનો ભાર નથી વધારતા; કારણ કે તેવો કચરો ભરવાથી શરીરનાં યંત્રોની ગતિમાં નડતર થાય છે તેમજ તેને કહાડી નાખવામાં શક્તિનો ફોગટ વ્યય થાય છે. તે થોડા-માં થોડા ખોરાકમાંથી ઘણામાં ઘણું પોષણ અને પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

કદાચ ઉપર બતાવેલી રીતિનું કોઈનાથી પૂરેપૂરું પાલન ન થાય તો પણ બની શકે તેટલી આચારમાં મૂક્યાથી ઘણો લાભ થાય છે. અમે તો અહીં સાધારણ અને મોટી મોટી બાબતો બતાવી છે-બાકીનું દરેક વ્યક્તિએ જાતે જ કરી લેવું-તમારે જાતે જ અમારા કથનના સત્યની પરીક્ષા કરવી.

અમે આ પુસ્તકમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે લખ્યું છે કે પ્રાણનું આકર્ષણ કરવામાં અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિની ભારે અસર પડે છે. આ વાત માત્ર હવામાંથી પ્રાણ ખેંચવાની ક્રિયાને જ લાગુ પડે છે એમ નથી, પરંતુ ખોરાકમાંથી પણ પ્રાણ ખેંચવા માટે તેવી માનસિક સ્થિતિ જરૂરી છે. જમતી વખતે હમેશા એવી ભાવના કરતા રહેવું કે આપણે ખોરાકના પ્રત્યેક ગ્રાસમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરીએ છીએ; અને તેની સાથે પોષણની ભાવના પણ ચાલુ રાખવી. આમ કરવાથી વધારે લાભ થશે એવો અમને વિશ્વાસ છે.

અધ્યાય ૧૧ મો-ભોજન

બાદાબાદનો પ્રશ્ન તો અમને વાચકોનીજ પસંદગી ઉપર છોડી દેવાનું દુરસ્ત લાગે છે. અમે અમારે પોતાને માટે તો ચોક્કસ પ્રકારનો જ ખોરાક પસંદ કરી લઈએ છીએ અને અમને વિશ્વાસ છે કે એ ખોરાકથી અમે ઉત્તમ પ્રકારનો લાભ મેળવીએ છીએ. જીન્દગીભરની અને વળી કેટલીએ પેઢીઓથી ચાલી આવેલી ટેવો એકદમ નથી બદલાતી તે અમે જાણીએ છીએ. વળી મનુષ્ય બીજાઓની આજ્ઞા કે સૂચનામુજબ કામ કરે તે કરતાં પોતાની સ્વતંત્ર બુદ્ધિઅનુસાર વર્તે તો વધારે સાફ પરિણામ આવે એમ અમે માનીએ છીએ. યોગી લોકો નિરામિષ ભોજન પસંદ કરે છે; તંદુરસ્તીની ખાતર તથા માંસના ખોરાકપ્રત્યે પાર્વાત્ય પ્રદેશના લોકોને કુદરતીરીતે ઘૃણા હોવાથી સારા સારા યોગીઓ કેવળ ફળ તથા આખા ઘઉંની (મેંદાની નહિ

સાદી રોટલીપરજ નિર્વાહ કરવાનું પસંદ કરે છે; છતાં એ લોકોને પણ જ્યારે સાધારણ માણસોની સાથે રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે તેવા લોકોનાં ખાનપાન જૂદા પ્રકારનાં હોવાથી યોગી પણ થોડા વખતને માટે અઝી ખટ-પટમાં ન પડતાં જે વખતે જે મળી આવ્યું તેનાથી ચલાવી લે છે અને પોતાની ખાસિયતો તથા જરૂરીઆતોને સંતોષવાનો બોલે બીજાના ઉપર નાખવા ઇચ્છતો નથી. તેને ખાત્રી છે કે સારીપેઠે ચાવીને ખાધાથી ગમે તે ખોરાક પણ પચી જશે. જો ગયા અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે ખાવામાં આવે તો હાલ વપરાતી કેટલીક નહિ પચે એવી ખાદ્ય વસ્તુઓ પણ કોઈક વાર ખાઈ લેવાથી નુકસાન થતું નથી.

અમે આ અધ્યાય મુસાફર યોગીની દૃષ્ટિથી લખીએ છીએ. અમારા પાઠકો ઉપર ખાવાપીવાની બાબતમાં અમે ઝાઝું દબાણ કરવા ચાહતા નથી. માણસ પોતાની સમજશક્તિ પ્રમાણે વર્તે તો વધારે સાફ. તેના ઉપર બહારનું દબાણ જેમ ઓછું હોય તેમ વધારે સાફ કોઈ માણસ નાનપણથી અત્યારસુધી અમુક પદાર્થ ખાતો આવ્યો હોય તેને તે પદાર્થ છોડી દેવામાં અડચણ તો પડેજ; તેવી રીતે જે લોકોને ગંધેલું ખાવાની ટેવ પડી છે તેમને કૃપા ઉપર નિર્વાહ કરવાનું પણ અઘરું પડે. અમે તો પાઠકને એટલુંજ કહીએ છીએ કે આ બાબત ઉપર તેઓ વિચાર કરના થાય અને પછી પોતાનું અંતઃકરણ કહે તે મુજબ વર્તન કરે, છતાં એટલું તો કહેવુંજ પડે છે કે ચાલુ બોગકમાં અને તેને ખાવાની પદ્ધતિમાં ફેરફાર થાય તો વધારે સાફ. જો તમે તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ રાખશો અને તદનુસાર વર્તન કરશો તો જે વસ્તુઓ તમારા શરીરને તે વખતે જરૂરની હશે તેના ઉપરજ તમારી પસંદગી જશે. ખાદ્યાખાદના કઠિન અને શુષ્ક નિયમોના પાલન કરતાં અંતઃકરણની વૃત્તિ ઉપર ભરોસો રાખીને ચાલવું વધારે હિતકર છે. ઇચ્છાનુસાર ભોજન કરવું તો પણ ધીમેથી સારી રીતે ચાવીનેજ ખાવું.

અમે આ અધ્યાયમાં કેટલીક એવી વાતોનો ઉલ્લેખ કરવા માગીએ છીએ કે જે બુદ્ધિમાન વાંચનારને બહુ જરૂરની નથી પણ સામાન્ય વાચકોના લાભાર્થે તે લખવી પડે છે. માંસાહારની બાબતમાં અમારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે એ માણસનો સ્વાભાવિક ખોરાક નથી, એવી માન્યતાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે વધતો જશે; પણ માંસાહાર કરવો કે ન કરવો એનો નિર્ણય બીજાના કહેવા ઉપર અંધશ્રદ્ધા રાખીને થાય તેના કરતાં અંતઃકરણની સ્વાભાવિક તુલના-

શક્તિજ તેનાથી દૂર રહેવાની પ્રેરણા કરે તો વધારે સારું.

વાચકમાંથી જેમને અમુક ખાદ્ય પદાર્થના લાભગેરલાભની તુલના કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે એ વિષયમાં પ્રગટ થતાં^x નવીન પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો; પણ તેમને અમારી એટલી સૂચના છે કે અમુક લેખકનો મત એકદમ અંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકારતાં પહેલાં તે વિષે બીજા લેખકોના અભિપ્રાય પણ જોઈ લેવા અને પછી બધાંની સારાસારતાની તુલના કરવી. આપણે જે જે વસ્તુઓનો આહાર કરીએ છીએ તેના લાભગેરલાભનું જ્ઞાન ઉપર જણાવ્યા તે પુસ્તકોના વાચનથી થશે એટલુંજ નહિ પણ ધીમે ધીમે લોજનના પદાર્થો તરફની રુચિમાં પરિવર્તન થવા લાગશે; પણ એ પરિવર્તન કોઈ લેખકના મતથી દોરવાઈને નહિ, પરંતુ વિચાર અને તુલનાને પરિણામે થાય તો સારું. હાલ તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે પોતે જે જે ચીજો ખાતા હોય તેના ગુણદોષ ઉપર વાચકો વારંવાર વિચાર કરતા રહે કે આપણે જરૂરઉપરાંત ઘી વગેરે મેદવર્ધક પદાર્થો તો નથી ખાતા ? આપણા ખોરાકમાં ફળનું પ્રમાણ પૂરતું છે કે નહિ ? મેંદા કરતાં આખા ઘઉંના લોટની રોટલી ખાઈએ તો કેમ ? અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી તૈયાર કરેલી, સ્વાદમાં અગર રૂપરંગમાં આકર્ષક પણ ખોરાકતરીકે લગભગ નકામી જેવી ચીજો તરફ તો આપણું વલણ નથીને? આવા આવા પ્રશ્નો વાચકો પોતાની જાતને વારંવાર પૂછતા રહેશે તો તેનો લાભ તેઓ પ્રત્યક્ષરીતે જોઈ શકશે. જો ખોરાકની બાબતમાં અમારો અભિપ્રાય કોઈ પૂછવા આવે તો અમે તો એટલું કહીશું કે ભલે તમે અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ ખાઓ; પણ રાંધનારના અતિશય હસ્તકૌશલ્યથી બનેલી ચીજો-તરેહ તરેહના હલવા, સુતરફેણી અને એવાં ગરિષ્ઠ મિષ્ટાન્નોથી દૂર રહેજો; ઝાઝું ઘી ન ખાતા; તળવાની કઢાઈનો બને તેટલો થોડો ઉપયોગ કરજો; માસ ખાતા હો તો થોડું ખાજો; ખાસકરીને ડુધ્ધર અને ગાયબળદના માસનો કદિ પણ ઉપયોગ ન કરતા. ધીરે ધીરે સાદામા સાદા ખોરાક તરફ વૃત્તિને દોરવતા જાઓ; કુલાવેલી રોટી અગર પાઉં રોટી જેમ બને તેમ થોડીજ વાપરજો; જમતી વખતે બહુ ધીરેથી ચાવી ચાવીને જમજો. જો તમે ચોગ્યરીતે જમશો તો તમારો ખોરાક કદિ હાનિ નહિ કરે, પરંતુ તેથી તમોને લાભજ થશે.

^x આ સંખ્યામાં ઈલૉગ, બિલ્ડ, બર્નાર મેકફેડન, ડૉ. પીબ્લ્સ ઇ. નાં પુસ્તકો અંગ્રેજી જાણનારને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે.

સવારમાં નાસ્તો કરવાની આદત હોય તો તેમાં બહુજ હલકા પદાર્થ લેજો; કેમકે સવારમાં શરીરને મરામતની બહુ જરૂરીયાત નથી હોતી. રાત્રિના આરામથી જે મરામત થવી જોઈએ તે થઈ ગઈ હશે. બની શકે તો નાસ્તો લેતા પહેલા થોડી કસરત કરી લેજો.

તમે સારી રીતે યાત્રીને ખાવાની કુદરતી રીતનું પાલન કરતા થશો અને યોગ્ય આહારની મઝા મેળવતા થશો તો અસ્વાભાવિક ભોજનાતુરતાની ટેવ જે તમારામાં હશે તો તે પણ આપોઆપ છૂટી જશે અને સ્વાભાવિક શુધા બળગત થશે. સ્વાભાવિક બૂખ પેદા થઈ એટલે મનની વૃત્તિ કેવળ પોષક પદાર્થો ઉપરજ જશે અને તમારા શરીરના પોષણમાટે જે વસ્તુની જે વખતે જરૂર હશે, તે વખતે તેજ વસ્તુ તરફ તમારું ચિત્ત જશે. સુંદર પકવાન્નો, જે કેવળ ભોજનાતુરતાજ પેદા કરે છે, તેમનાવડે મનુષ્યની સ્વાભાવિક રસવૃત્તિ જે બગડી ગઈ નહિ હોય તો ખોરાકની પસંદગીનો માર્ગ દર્શાવવામાં કદિ ભૂલ નથી કરતી.

જો તમારી પ્રકૃતિ સહેજ બગડી આવી હોય તો એકાદ ટંકનું ભોજન મોકુફ રાખવાથી ગભરાશો નહિ. જઠરને અવકાશ આપશો તો સાધારણ બગાડને તો એ પોતેજ દૂર કરી દેશે. આહારવિના કેટલાએ દિવસસુધી મનુષ્ય જીવી શકે છે; તોપણ લાંબી સુદતના ઉપવાસ કરવાની અમે સલાહ નથી આપતા. અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે તબિયત સારી ન હોય તો જઠરને થોડો આરામ આપવો એમાં ડહાપણ રહેલું છે. એમ ક્યારેય શરીરની દુરસ્તી કરનારી શક્તિને કાર્ય કરવાનો અવકાશ મળે છે અને જે નકામા પદાર્થો શરીરને પીડાકારી હોય તેને તે બહાર ધકેલી મૂકે છે. પશુપક્ષીઓ જ્યારે માંદાં પડે છે, ત્યારે સાજાં થતાં સુધી આહાર લેતાં નથી એ તો તમે જોઈ હશે. આપણે તેમની પાસેથી એ બાબતમાં શિખામણ લેવી જોઈએ.

અમે વાચકને ખાવાની બાબતમાં વહેમી અને ડરકુ બનાવવા માગતા નથી. અમે એમ નથી કહેતા કે સૌએ તોળીને અગર ગણીનેજ ખાવું. અમે આ રીતને અસ્વાભાવિક કહીએ છીએ. આવી રીતે જમ્યાથી અપચાનો ભય પેદા થાય છે અને મનની અંદર ખોટા ભયની ભાવનાઓ ભરાઈ જાય છે. ખોરાકની પસંદગીની બાબતમાં સાવધાની રાખીને તથા શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરીને જેની ઈચ્છા થાય તે નિશ્ચિંતપણે ખાવું, એ વધારે સારી રીત છે. જમતી વખતે પોષણ અને શક્તિની ભાવના કરતા જવું. ઉપર કહી

ગયા તે રીતે ચાવીને ખાવું અને કુદરત પોતાનું કામ સારી રીતે કરતીજ રહેશે, એવો વિશ્વાસ રાખવો. આહારની બાબતમાં આટલી સાવચેતી પૂરતી છે.

બને ત્યાંસુધી કુદરતના રાહપરજ ચાલ્યા જાશે. કુદરતથી દૂર ન જશે. શું ખાવું અને શું ન ખાવું તથા કેટલું ખાવું, એ બાબતમાં કુદરતના ઉદ્દેશ ઉપર આધાર રાખજો. x બળવાન માણસ કદિ ખોરાકથી ડરતો નથી. જે માણસને તંદુરસ્ત થવું હોય તેણે પણ પોતાના ખોરાકથી ડરવું નહિ. હમેશાં આનંદી રહો, ઉંડા શ્વાસ લો, યોગ્ય રીતે સોજન કરો અને બીજા વ્યવહાર યોગ્ય રીતે કર્યા જાઓ તો ખોરાકની રાસાયનિક પરીક્ષા કરવાની તમને જરૂર જ નહિ પડે. તમારા અંતઃકરણની પ્રવૃત્તિ ઉપર વિશ્વાસ મૂકતાં સંકોચાશે નહિ, કારણ કે સ્વાભાવિક મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ તો હમેશાં શુભ માર્ગ જ બતાવે છે.

અધ્યાય ૧૨ મો-શરીરયંત્રમાં જઠની જરૂરીઆત

જળ એ જીવમાત્રને માટે કુદરતની એક મહાન બક્ષિસ છે, તેનો વિચાર-પૂર્વક ઉપયોગ કરવો એ હઠયોગનો એક મુખ્ય નિયમ છે. મનુષ્યની સ્વાભાવિક તંદુરસ્તી જળથી રાખવા માટે જળ અગત્યનું સાધન મનાય છે. આવાન એટલી સહજગમ્ય છે કે એના તરફ ધ્યાન ખેંચવાની કશી જરૂર પણ ન હતી, પરંતુ માણસો કૃત્રિમ વસ્તુઓ, ટેવો અને રિવાજોના એવા દાસ બની ગયા છે કે કુદરતના નિયમો તેમને વિસારે પડી ગયા છે. તેઓ ફરીથી પાછા કુદરતના માર્ગપર ચાલ્યા આવે તોજ તેમને માટે કાંઈક સુખ અને સ્વાસ્થ્યની આશા રાખી શકાય; નાનાં બાળક તો કુદરતીરીતેજ જળના ફાયદા જાણતાં હોય છે અને પાણી પીવા માટે ઘણી આતુરતા બતાવે છે; પણ તેઓ મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેમ કુદરતી ટેવોથી વિમુખ થતાં જાય છે અને પોતાની આસપાસનાં મોટાં માણસોની ખોટી ટેવો શીખતાં જાય છે. આ બાબત ખાસ કરીને મોટાં શહેરના રહેવાસીઓને વધારે લાગુ પડે છે; કેમકે ત્યાંનાં નળનાં પાણી કાંઈક ગરમ અને સ્વાદવગરનાં હોય છે. આથી કરીને તેઓ

x આ ઉપરથી કાંઈએ એમ ન સમજવું કે ગમે તેટલું અને ગમે તે ખાઈ શકાય. પણ અતિ સાવચેતીનું ઘેલું લાગ્યું હોય એવું વર્તન ન કરવું એજ આ કથનનો હેતુ છે.

ધીમે ધીમે પાણીનો એછો ઉપયોગ કરવા ટેવાઈ જાય છે. એવા લોકો પાણી પીવાની (અથવા ખરું કહીએ તો ન પીવાની) તથા જળને માટેની કુદરતની માગણી મુલતવી રાખવાની નવી ટેવો શીખે છે; તેથી લાંબો મુદત પછી કુદરતની માગણીનો અવાજ તેમને સંભળાતો સરખો નથી. અમે ઘણીવાર લોકોને બોલતા સાંભળીએ છીએ કે: “અમે શામાટે પાણી પીઈએ, અમને તરસ નથી લાગતી;” પરંતુ જો તેઓ કુદરતના રાહપર ચાલતા આવ્યા હોત તો તેમને તરસ લાગતજ; પાણી માટેનો કુદરતનો પોકાર તેઓને સંભળાતો નથી તેનું એકજ કારણ છે કે તેમણે આજસુધી કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષજ નથી આપ્યું; તેથી કુદરત પણ નિરાશ થઈને પોતાની માગણી ઘણાજ ધોમા અવાજે કરતી રહે છે. ‘વળી તેમનું ધ્યાન બીજી કેટલીક બાબતોમાં રોકાએલું હોવાથી કુદરતનો અવાજ તેમના કાનપર નથી જતો. મનુષ્ય પોતાના જીવનનો મુખ્ય પ્રવૃત્તિ લગભગ વિસરી ગયો છે, એ ભારે આશ્ચર્યની વાત છે. ઘણા લોકો પાણીને ઠેકાણે બીજા કોઈ પ્રવાહી પદાર્થો ઉપયોગમાં લે છે અને પીતી વખતે કહે છે પણ ખરા કે: “કોણ જાણે આ વસ્તુથી અમને લાભ થતો હશે કે નહિ !” આ વાત એટલી હદસુધી ગમ છે કે કેટલાક કહે વાતા આરોગ્યનો જાહેર ઉપદેશ કરનારાઓ એવો અદ્ભુત ઉપદેશ કરતા સાંભળ્યા છે કે: “તરસ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે.”^x તેઓ લોકોને સલાહ આપે છે કે તમારે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાજ નહિ; કેમકે પાણીનો ઉપયોગ કરવો એ કુદરતની વિરુદ્ધ છે. એવા મહાનુભાવ ઉપદેશકો સાથે વિવાદમાં ઉતરવાની અમારી હચ્છા નથી; પણ જે કોઈ પશુપક્ષીની દિનચર્યા તરફ લક્ષ આપશે તેને આ લોકોની મૂર્ખતા સહેજેજ સમજાઈ જશે. મનુષ્ય એક વાર કુદરતના રાહપર આવીને જોશે તો નાના કુમળા છોડવાથી માંડીને તમામ પ્રાણીઓ વગરઅપવાદે પાણીનો ઉપયોગ કરતાં જણાશે.

યોગીઓ પાણીના વિધિપૂર્વક ઉપયોગને ઘણોજ અગત્યનો માને છે; તે એટલે સુધી કે આરોગ્યના પ્રથમ પંક્તિના નિયમોમાં તેને સ્થાન આપ્યું છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે માંદાં માણસોમાંનાં ઘણાંખરાં માત્ર પ્રવાહી પદાર્થના અભાવને લીધેજ માંદગી વેઠે છે; કેમકે તેમના શરીરને જળની જરૂર હતી અને તેમણે તે પૂરી ન કરી તેથીજ વ્યાધિ પેદા થયો. જેમ એક છોડવાને

^xઆ હકીકત અમેરિકાને લાગુ પડે છે એમ સમજવું. આ દેશમાં એવો ઉપદેશ આપનાર કોઈ જાણ્યામાં નથી.

જળ, પૃથ્વી અને વાયુમાંથી ખોરાક ચૂસવો પડે છે અને એ ત્રણ પદાર્થો મળે તોજ તે સ્વસ્થ રહે છે, તેમ મનુષ્યને પણ જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાની જરૂર પડે છે, કે જેથી કરીને તેના શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે અને કદાચ તેમાં સહેજ બગાડો થયો હોય તો સુધરી જાય. છોડવાના મૂળમાં પાણી સિંચવુંજ નહિ એવો વિચાર કોઈને આવે ખરો ? પોતાના ઘોડાને પાણીજ પાય નહિ, એવો કોઈ અક્કલબાજ માણસ હોય ખરો ? પરંતુ ખુબી એ છે કે આપણે આપણા જાનવરને તેમજ છોડવાને પાણી આપીએ છીએ. તેમને પાણીની જરૂર છે, એવું આપણી સાધારણ અક્કલથી સમજાય છે; પરંતુ આપણી જાતનેજ જીવનદાયક પ્રવાહી વસ્તુથી વંચિત રાખીએ છીએ. પરિણામ એજ આવે છે કે પાણીવિના જે દશા વનસ્પતિની અંગર જાનવરની થાય તેજ આપણા શરીરની પણ થાય. પાણીની અગત્યના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરતી વખતે વનસ્પતિ અંગર જાનવરનું દૃષ્ટાંત સ્મરણમાં રાખજો.

શરીરની અંદર પાણી શા શા કામમાં આવે છે, એનો જો એક વાર પૂરો ખ્યાલ આવી જાય તો પછી આપણે પાણીની બાબતમાં સ્વાભાવિક જીવન ગાળી એ છીએ કે અસ્વાભાવિક તેની તુલના કરી શકાય. પ્રથમ તો આજ એક મુદ્દાની વાત છે કે આપણા શરીરમાં તેના કુલ વજનના ૭૦ ટકા જેટલું તો પાણીજ છે. એ પાણીનો અમુક અંશ આપણા શરીરના સંગઠનમાં કામ આવે છે અને જેમ જેમ તે નકામો થતો જાય છે, તેમ તેમ રાતદિવસ શરીરમાંથી બહાર આવ્યાજ કરે છે. હવે જો આપણે શરીરને સ્વાભાવિક તંદુરસ્ત દશામાં રાખવું હોય તો જેટલું પાણી વપરાઈ જાય તેની ખોટ પૂરી કરવાને નવું પાણી ઉમેરતા રહેવું જોઈએ.

આપણું શરીરયંત્ર તેની ચામડીમાંનાં અગણિત છિદ્રોદ્વારા દેહબાષ્પ અને પરસેવાના રૂપમાં નિરંતર પાણી બહાર કહાડયાજ કરે છે. પરસેવો એ શરીરનો પ્રવાહી મેલ છે. તે ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા એટલી ત્વરાથી બહાર આવે છે કે તેનાં ટીપાં બંધાઈ જાય છે. તે ઉપરાંત આપણી નજરે ન પડે એવી રીતે દેહબાષ્પના રૂપમાં પણ શરીરમાંથી રાતદિવસ વહ્યાજ કરે છે. પ્રયોગવડે સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે એ બાષ્પનો ચામડીમાંથી બહાર આવવાનો માર્ગ જો પૂરી દેવામાં આવે તો પ્રાણીનું મરણ નિપજે છે. રોમનગરમાં ગ્રાચીન કાળમાં અમુક તહેવારને દહાડે એક છોકરાને આખે શરીરે સોનાના વરખ ચોપડીને અમુક દેવતાની મૂર્તિને ઠેકાણે તેને બેસાડ્યો; પણ જ્યારે કેટલીક વાર

પછી તેના શરીર ઉપરથી વરખ ઉખેડી લીધા ત્યારે તે મરી ગયેલો માલૂમ પડ્યો; કારણ કે વાર્નિસ અને વરખને લીધે તેની ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઈ ગયાં હતાં; તેથી કરીને તેના શરીરમાંથી દેહબાષ્પ નીકળવા પામી નહિ અને જેમ ચીમની ઉપર ઢાંકણ મૂકવાથી ધૂમાડો બહાર ન નીકળતાં અંદર ઘેરાઈ તરતજ દીવાને હોલવી નાખે છે, તેમ આ છોકરાના શરીરમાં કુદરતના કાર્યમાં હરકત આવી; તેના શરીરમાંનું ઝેરી તત્ત્વ બહાર ન નીકળતાં અંદર ને અંદર ઘેરાયું અને તેથી તેનો પ્રાણ નીકળી ગયો.

પરસેવો તથા દેહબાષ્પનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં જણાય છે કે તે શરીરચંત્રના નકામા પદાર્થોથી ભરપૂર છે—મળ અને રદ થઈ ગયેલાં દેહાણુઓ તેની અંદર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. હવે જો શરીરમાં પૂરતું નવું પાણી સિંચવામાં ન આવે તો આ નકામી ચીજો શરીરમાં ને શરીરમાંજ ભરાઈ રહે. તેમાંથી વિષ પેદા થાય; જેને પરિણામે વ્યાધિ અને મૃત્યુને તેડું મોકલવું પડે. શરીરની અંદર મરામતનું કામ રાતદિવસ ચાલ્યાંજ કરે છે. નકામા રદ થઈ ગયેલાં દેહાણુઓ, જીવનકોશો અને રેસાઓને બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે અને તેને ઠેકાણું ખોરાકમાંથી બનેલી નવી સામગ્રીઓ રુધિરમાં દાખલ થઈને તે દ્વારા આખા શરીરમાં જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં પહોંચાડવામાં આવે છે. શરીરમાં ભેગા થતા નકામા પદાર્થોને બહાર કહાડી નાખવા કુદરત હમેશાંજ સાવધાન રહે છે. શરીરચંત્રની અંદર તે જરા પણ કચરો એકઠો થવા દેતી નથી. જો નકામા પદાર્થો બહાર કહાડવામાં ન આવે અને તે શરીરમાં એકઠા થયા કરે તો તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય અને તેમાંથી રોગ પેદા થાય. તેમાં તરેહ તરેહનાં જંતુઓ પાકે અને પછી એ જંતુઓનાં બચ્ચાં, ઇંડાં વગેરે વસ્તીવાડી શરીરમાં સુખપૂર્વક વધતીજ જાય અને પેલા કચરામાંથી તેમને પૂરતું પોષણ મળ્યા કરે, એટલે તેમની કુલવૃદ્ધિ ઘણી ત્વરાથી થતી ચાલે. જંતુઓ તાંદુરસ્ત શરીરને કશી ઇજા કરી શકતાં નથી. ઉલટું તાંદુરસ્ત મનુષ્યના રુધિરમાં રહેલાં સફેદ આણુઓ તેમનો નાશ કરી નાખે છે; પણ પૂરતું પાણી નહિ પીનાર મનુષ્યના દેહમાં જામેલા કચરાના ઢગલા તેઓ જીએ છે, ત્યારે અહીં આપણે માટે ઘણો સારો બક્ષ તૈયાર કરી મૂક્યો છે, એમ ધારીને ત્યાં પડાવ નાખે છે અને પછી પોતાનું કાર્ય શરૂ કરે છે. આગળ ઉપર સ્નાનવિષે વિવેચન કરતાં જે કાંઈ કહેવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું હશે તે કહેવામાં આવશે.

હઠયોગીના રોજના વ્યવહારમાં પાણી ઘણું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે. યોગી

તેનો બહારથી તેમજ શરીરની અંદરના ભાગમાં બેઠે રીતે ઉપયોગ કરે છે. તેમ કરીને તે પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખે છે. તેમજ જ્યાં કોઈ જાતની વિકૃતિ થઈ હોય અથવા શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયા નિર્બળ થઈ હોય ત્યાં પણ જળનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે અને જળના ગુણનો મહિમા કવે છે તે પૂરવાર કરી દે છે. આ પુસ્તકમાં આગળ ઉપર જળના ગુણવિશે વિવેચન કરવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થશે. આ બાબતની ઉપયોગિતા અમે વાચકના મન ઉપર આગ્રહપૂર્વક ઠસાવવા ઇચ્છીએ છીએ; અને સાને અમારી ભલામણ છે કે આ વાતને સાધારણ જેવી ગણી કહાડી કોરે ન મૂકે. દરેક દશમાંથી સાત વાચકને તો પાણીના વિષયમાં અમે જે સૂચના કરીએ છીએ તેની ખાસ જરૂર છે, એમ અમારું માનવું છે; માટે પ્રિય વાચક! આ કથન જાણે તમને ઉદ્દેશીનેજ લખાયું છે એમ જાણી ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક સમગ્ર અંતરમાં ઉતારજો.

દેહબાળ્ય અને પસીનાવડે શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી બીજા પણ કેટલાક હેતુ સિદ્ધ થાય છે. શરીરની વધારાની ઉષ્ણતા પણ સાથે સાથે બહારનીકળી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા જોઈતા પ્રમાણમાં આવી રહે છે. પરસેવા તથા દેહબાળ્યદ્વારા શરીરમાંનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. અરૂં જોતાં આપણી આમડીએ ગુદાને તેની મળશોધક ક્રિયામાં મદદ કરે છે તથા તેનું બાકી રહેલું કામ ઉપાડી લે છે. આ બધાં કામ પૂરતા પાણી વગર નજ બની શકે.

પુખ્ત ઉંમરના કુદરતી જીવન ગાળનાર મનુષ્યના શરીરમાંથી ૨૪ કલાકમાં ત્રણથી ચાર પાઈન્ટ એટલે ચારથી પાંચ શેર પાણી પસીના અગર દેહબાળ્યના રૂપમાં નીકળી જાય છે. અધિક શારીરિક પરિશ્રમ કરનારના શરીરમાંથી એથીએ વધારે જળ નીકળી જાય છે. ભેજવાળા વાતાવરણ કરતાં સૂકા વાતાવરણમાં રહેનાર માણસ વધારે ગરમી સહન કરી શકે છે; કેમકે સૂકા વાતાવરણને લીધે દેહબાળ્ય ઘણું જલદી સૂકાઈ જવાથી ગરમી ઘણીજ ત્વરાથી ઓછી થઈ જાય છે. ફેફસાંમાંથી બહાર આવતા ઉચ્છવાસદ્વારા પણ કેટલુંક પાણી બહાર આવ્યું જાય છે. મૂત્રેન્દ્રિયો પણ પોતાનો ધર્મ બજાવવા માટે પુષ્કળ પાણી શરીરમાંથી બહાર કહાડી નાખે છે. આ રીતે તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાંથી આખા દિવસમાં આશરે સાત શેર પાણી વહી જાય છે. જેથી એટલું પાણી શરીરમાં નવું ઉમેરીએ તોજ તે ચંત્ર પોતાનો ધર્મ બરાબર બજાવી શકે.

બીજાં પણ કેટલાંક કામોને લઈને શરીરમાં પાણીની જરૂર પડે છે. શરીરમાં નિરંતર ઉષ્ણતા પેદા થયા કરે છે, જેનું કારણ ફેફસાંની ક્રિયાના વર્ણનમાં કહેવાઈ ગયું છે, તેની અધિકતા ઓછી કરવાને તથા તેને સુકરર હૃદમાં જ રહેવા દેવા માટે પાણીની જરૂર છે. ફેફસાં દ્વારા ખેંચાએલા વાયુમાંના પ્રાણુ-તત્ત્વનો શરીરમાંના કાર્બનની જોડે યોગ થાય છે અને તે યોગના પરિણામે ઉષ્ણતા પેદા થાય છે. જ્યારે પાણી શરીરચંત્રમાંથી પસાર થાય છે, તેનાવડે આ ઉષ્ણતાની સમતા સચવાઈ રહે છે અને તે જોઈએ તે કરતાં વધી જતી નથી.

શરીરમાં જોઈતા પદાર્થો લઈ જવા લાવવાના કામમાં લોહીની સાથે બધે ફરી વળવા માટે પાણી જરૂરનું છે. આપણે પૂર્વના અધ્યાયમાં જોઈ ગયા કે રુધિર ધમનીઓ તથા શિરાઓમાં થઈને વહન કરે છે, ત્યારે તેને બે જાતનાં કર્તાવ્ય કરવાનાં હોય છે. એક તો શરીરમાં જ્યાં જ્યાં પોષણની અને નૂતન રુધિરાણુઓની જરૂર હોય, શરીરની મરામતના કામ માટે જ્યાં જ્યાં જીવનકોશ અને રેસાઓનો ખર્ચ હોય ત્યાં બધે તે ચીજો પહોંચાડી આવવી; શરીરમાં પાણીની ન્યૂનતા થાય તો લોહીમાં પણ તેમજ થવાનું. વારૂ, જ્યારે ઉપર કહેલું કામ પૂર્ણ કરીને લોહી હૃદય તરફ પાછું આવે છે, ત્યારે તે ખાલી હાથે નથી આવતું; પરંતુ શરીરમાંનો કચરો, જીવનકોશનાં મુડદાં વગેરે પદાર્થોને ધસડતું આવે છે. આ પદાર્થો શરીરમાં પડ્યા રહે તો તેઓ સડે અને તેમાંથી વિષ ઉત્પન્ન થાય. એ કચરો શરીરના જે જે દ્વારમાંથી નીકળી જવાનો હોય તે તે દ્વારને રુધિર હમાલે કરી દે છે. કેટલોક કચરો ગુદામાં જાય છે, જ્યાંથી તે પિશાબવાટે નીકળી જાય છે, કેટલોક મળદ્વાર તરફ. કેટલોક ચામડીનાં છિંદ્રો તરફ અને ફેફસા તરફ ચાલ્યો આવે છે; જ્યાંથી તે મળ, પરસેવો, અને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા નીકળી જાય છે. જો શરીરમાં પૂરતું પાણી ન હોય તો આ કાર્ય કુદરતના હેતુ પ્રમાણે સિદ્ધ થઈ શકે નહિ. વળી પૂરતા પાણી વગર શરીરચંત્રની રાખ એટલે જોરાકમાંથી અવશિષ્ટ રહેલો મળ સખત થઈ જાય છે, તેથી કરીને મળાશયમાંથી તે સહેલાઈથી બહાર આવી શકતો નથી. એનું પરિણામ બંધકોશ અને તજજનિત રોગો પેદા થવામાં આવે છે. જેને જેને જૂના બંધકોશનો વ્યાધિ હોય છે, તેમાંના સેંકડે નેવું ટકાને શરીરમાં પાણીની તંગીને લીધેજ એ રોગ પેદા થયો હોય છે અને જો તેઓ પાછું યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું શરૂ કરે તો તેઓ રોગમુક્ત થાય. આ બધું યોગીના જાણવામાં છે. આ બાબતવિષે અભ્યાસક્રમ પ્રકરણજ આ પુસ્તકમાં જોવામાં આવશે; પણ અમારા

મત પ્રમાણે આ વિષય ઘણોજ અગત્યનો હોવાથી અમે વાચકોનું ધ્યાન તે તરફ વારંવાર ખેંચવા માગીએ છીએ.

રુધિરને યોગ્ય ઉત્તેજના આપવા માટે, તેને શરીરમાં અપાટાબંધ વહેવાનું યોગ્ય બનાવવા માટે, તે ઝીણુમા ઝીણી નસોમાં પ્રવેશ કરી શકે એટલું પાતળું બનાવવા માટે, શરીરમાંના નકામા પદાર્થોને સહેલાઈથી કહાડી નાખવા માટે, તેમજ શરીરમાં અન્નરસ પ્રવાહી રૂપમાંજ શોષાઈ શકે તે માટે—આટલાં આટલાં કામ માટે પૂરતા પાણીની જરૂર છે.

પૂરતું પાણી પીધા વગર રુધિર શરીરમાં ફરી શકતું નથી, તેથી કરીને શરીરના કેટલાક ભાગમાં રુધિરની ન્યૂનતા ઉઘાડી દેખાઈ આવે છે. એવાં માણસોના શરીર લોહીવગરનાં સૂકાં તથા શીઝા વર્ણનાં અને પાંડુરોગ થયો હોય તેવ દેખાય છે. તેમની ચામડી પણ તાવ આવી ગયા પછી થઈ જાય છે તેવી સૂકી હોય છે અને તેમનો પરસેવો પણ બહુજ અલ્પ હોય છે. તેમની આખી આકૃતિ માંદા માણસના જેવી હોય છે. તેમને જોતાંજ મનમાં એમ થઈ આવે કે સૂકાઈને કોટલું બની ગયેલા ફળ જેવાં તેમનાં શરીર દેખાય છે. સૂકા ફળનું માફક તેમને પણ એકવાર પાણી મળે તો તેમની આકૃતિ ગોળ અને ભરા વહાર બને ખરી. એવા લોકોને લગભગ કાયમનોજ બંધકોશ લાગુ પડેલો હોય છે અને હવે પછીના અધ્યાયમાં બતાવવામાં આવશે તે પ્રમાણે બંધકોશની પાછળ પાછળ ખીજા અગણિત રોગો ચાલ્યા આવે છે. એમના મલાશયમાં દુર્ગંધ મારતો મળ ભર્યો ને ભર્યોજ હોય છે; અને એ મળનો અદ્ધ રુધિરમાં ફાળવ થઈ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આ ઝેરને દુર્ગંધયુક્ત શ્વાસ અથવા ગંધાતો પરસેવો અથવા અસ્વાભાવિક પિશાબ—એ ત્રણ રસ્તે શરીરબહાર કહાડવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. આવા પ્રકારનું લખાણ કંટાળાજનક તો છેજ, પણ આવી હાલતનું ભયંકર સ્વરૂપ બતાવ્યા વગર તે વાત વાચકોના લક્ષમાં નહિ ઉતરે; માટે તેમને કહાચ સૂગ આવે તો આવે પણ સાફ શબ્દોમાં હંકીકત કહી દેવાની અમારી ફરજ છે. આ બધી ઉપાધિ ફક્ત પૂરું પાણી ન પીવાથીજ પેદા થાય છે. તમે પોતાના શરીરને બહારથી સાફસુદ્ધ રાખવાની ખૂબ કાળજી રાખો છો, પણ અંદરથી નયું મેલથી ભરેલું રહેવા દો છો, એ વાત તમારા ધ્યાનપર લાવવાનો અમારો હેતુ છે.

શરીરચત્રની અંદરના તમામ અવયવોને પાણીની જરૂર પડે છે. તેમનામ લાગણાગટ પાણીનું સિંચન થયા કરવું જોઈએ; નહિ તો વરસાદવિના જે

દશા પૃથ્વીની થાય છે, તેજ દશા આપણા શરીરની પણ થાય. તંદુરસ્તીને માટે પ્રત્યેક દેહાણુ, રેસા અને અવયવને પાણી મળવું જોઈએ. પાણીમાં ઘણા ખરા પદાર્થો ઓગળી જાય છે અને તેથી ખોરાકમાંનાં તત્ત્વોને પાણી ઓગળી નાખે છે તોજ તેનો બનેલો રસ શરીરમાં બધે પોષણ આપી શકે અને શરીરમાંની નિરુપયોગી ચીજો બહાર ચાલી આવે. “લોહી એ જીવન છે” એવું આપણે વારંવાર સાંભળીએ છીએ, ત્યારે જે પાણી વગર લોહી નકામા જેવું બની જાય છે તે પાણી વિષે આપણે શું કહેવું ?

ગુદાને તેમનો ધર્મ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર પડે છે. તેને પૂરતું પાણી મળે તોજ તે મૂત્ર પેદા કરી શકે અને મૂત્રદ્વારા યૂરિયા, યૂરેટા વગેરે ઝેરી તત્ત્વો શરીરબહાર નીકળી જવા પામે. મોમાંનું થુંક, પિત્ત, પાચકરસ, પેન્ક્રિયેટિક રસ તથા શરીરના બીજા રસોની બનાવટ માટે પાણી આવશ્યક છે. પાણી પીવાનું બંધ કરેા એટલે આ બધી ઉપયોગી ચીજોની પેદાશ એકદમ બંધ થઈ જવાની. થોડું પાણી પીવાના જોખમનો ખ્યાલ હવે તમને આવે છે ?

અત્ર જણાવેલી બધી હકીકતો યોગીઓની કલ્પનાનુંજ પરિણામ છે અને તે વાસ્તવમાં સત્ય નથી એવો જો તમને સંદેહ રહેતો હોય તો અમારી સલાહ છે કે કોઈ પણ માનનીય પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનને હાથે લખાયેલું શારીરવિજ્ઞાનનું પ્રમાણભૂત ગણાતું પુસ્તક તમારે વાંચી જોવું. એમ ક્યારી તમને માલૂમ પડશે કે અમે જે હકીકતો લખી છે તે સઘળી એના એજ સ્વરૂપમાં તેમાં પણ બતાવેલી છે. એક જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીએ કહ્યું છે કે: “શરીરની સ્વાભાવિક દશામાં શરીરના રેસાઓની અંદર એટલું પાણી જોવામાં આવે છે કે: ‘પાણીમાત્ર પાણીમાંજ રહે છે’ એમ કહીએ તો પણ ચાલે;” માટે પાણી વિના જીવન અને તંદુરસ્તી, એમાંનું કાંઈ સંભવેજ નહિ.

દર ચોવીસ કલાકમાં થઈને માત્ર ગુદામાંથીજ આશરે ૩૦ શેર પાણી મૂત્રરૂપે વહી જાય છે. તેની અંદર શરીરચંત્રમાંથી ગુદાએ ખેંચી લીધેલો મેલ તથા ઝેરી પદાર્થોનો અર્ક એકત્રિત થયેલો હોય છે. એ ઉપરાંત ચામડીનાં છિદ્રો દ્વારા રોજનું અઢીથી ત્રણ શેર પસીના અને દેહબાષ્પના રૂપમાં પાણી નીકળી જાય છે. ફેફસાંમારફતે પ્રધાસની સાથે આશરે ૦૧૧ શેરથી એક શેર પાણી નીકળી જાય છે. મળની સાથે પણ થોડુંક પાણી ચાલ્યું જતું હશે. એ ઉપરાંત આંસુ, બલગમ વગેરેમારફતે પાણી નીકળી જાય તે જૂદું. હવે તમે વિચાર

કરો કે આ બધા પાણીની ખોટ પૂરી કરવા માટે આપણા શરીરમાં કેટલા પાણીની જરૂર ઉભી થાય ? થોડું પાણી તો ખોરાકની સાથે જઠરમાં જાય છે; પરંતુ તે પણ અમુક પ્રકારની પ્રવાહી રસવાળી લોજનસામગ્રી હોય તોજ; પણ જે પાણી શરીરના મળને બહાર ખેંચી કહાડી શરીરને સાફ રાખવામાં વપરાઈ જાય છે, તેને મુકાબલે આ પાણી ઘણુંજ ઓછું કહેવાય. આરોગ્યના નિષયમાં જાણીતા વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે રોજનું પાંચથી છ શેર પાણી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા ચાહનાર પુરુષ યા સ્ત્રીએ પીવું જોઈએ, કે જેથી કરીને શરીરમાંથી નીકળી જતા પાણીની ખોટ પૂરી થઈ જાય. જે આટલું પાણી દરરોજ શરીરને પૂરું પાડવામાં ન આવે તો શરીર પોતાના કામને માટે પોતાનાં યંત્રોમાંનું પાણી ખેંચવા લાગે છે અને તેથી આ અધ્યાયના આરંભમાં આપણે કહી ગયા તેવો સૂકો, પીકકો અને માંદા જેવો મનુષ્ય બની જાય છે. તેના શરીરની તમામ ક્રિયાઓ નિર્જળ થઈ જાય છે. મનુષ્ય અંદરથી તેમજ બહારથી બેઠે તરફથી શુષ્ક બનવા લાગે છે. શરીરનાં યંત્રોમાં સ્વચ્છતા અને સુંવાળાપણું બહુજ કમી થઈ જાય છે.

બસ ! રોજનું છ શેર પાણી ! જરા વિચાર તો કરો. કદાચ તમે રાતદિવસ થઈને પૂરું બશેર પણ નહિ પીતા હો. છતાં તમે શરીરે અસ્વસ્થ અને દુઃખી રહો છો તેનું કારણ તમને સમજાતું નથી. તમે અજીર્ણ, બંધકોશ, લોહીનો અભાવ, લોહીવિકાર, નિર્જળતા વગેરે વ્યાધિઓથી પીડાતા હો તેમાં નવાઈ પણ શી ? તમારું શરીર અનેક પ્રકારનાં ઝેરના સંગ્રહસ્થાન જેવું બની રહ્યું હોય છે અને પાણીના અભાવને લીધે એ ઝેર ગુદાં તથા આમડીનાં છિદ્રો દ્વારા નીકળી શકતું નથી. આપણે મલાશય જૂના, ઘટ્ટ કાંકરા જેવા મળથી ભરેલો હોય, તેમાં કશું આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. એ ગંદકીથી આપણું આખું શરીર વિષમય બની ગયું છે. કુદરત તો મલદારમારફતે એ ઝેરને બહાર કહાડી નાખવા ઘણાં પ્રયત્ન કરે છે પણ તમે તેનો માર્ગ સરળ કરી આપવા પૂરતું પાણી આપો ત્યારે ને ! બિચારી એકલી કુદરત શું કરે ? તમારા જઠરમાં પાચકરસની અને મુખમાં થુકની પણ તાંગી હોય તો તેમાં પણ શી નવાઈ ? પાણીવગર કુદરત તેમને કેવી રીતે તૈયાર કરી શકે ? તમારું લોહી બગડી ગયેલું છે એનું કારણ પણ કાંઈ દૂર શોધવા જવું પડે તેમ નથી. તમે કુદરતને જોઈતું પાણી પૂરું પાડ્યું હોત તો તેણે લોહીને સ્વચ્છ રાખ્યું હોત. તમારા જ્ઞાનતાંત્રીઓ પણ નિર્જળ અને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયા છે; કાર-

જુ કે એ સિવાય બીજું થાય પણ શું ? તમારા શરીરમાં તમામ યંત્રો બગડી ગયાં છે, તેમાં નવાઈ જેવું કંઈ નથી. તમારી આટઆટલી બેદરકારી છતાં બિચારી કુદરત તમારા ભલામાટે પોતાથી બનતાં કાંઈક મારે છે. તમે તેને પાણી નથી આપતા તો તમારા શરીરમાંથી તે થોડુંક પાણી ખેંચીને કામ ગળડાવે છે. તેમ ન કરે તો શરીરચંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય; પરંતુ વધારે પાણી ખેંચી લેવાને તેનો જીવ ચાલતો નથી તેથી તે વચલો રસ્તો પકડે છે. તમારા ગામના કૂવામાં પાણી ખૂટ્યાં હોય ત્યારે જેમ તમે થોડા પાણીથી તમારો વ્યવહાર નિભાવો છો અથવા છેક ન ચાલે તેટલા કામમાં પાણીને વાપરી બાકીનાં કેટલાંક કામ રહી જાય તો ભલે એમ તમે મન વાળો છો; તેમ કુદરત પણ બિચારી નાછુટકે શરીરમાંથી જરા જરા પાણી ખેંચીને જેમ તેમ કરી શરીરચંત્રને નિભાવી રાખે છે.

યોગી લોકો પૂરતું પાણી પીતાં ડરતા નથી. થોડું પાણી પીને શુષ્ક થઈ ગએલાં માણસોની માફક તેમને લોહી પાતળું થઈ જવાની ભીતિ હોતી નથી. કદાચ જરૂર પડી અને જોઈએ તે કરતાં વધારે પાણી પીવાઈ ગયું તો તેમાં કશું ડરવા જેવું નથી. કુદરત તેને તરતજ સહેલાઈથી બહાર કહાડી નાખે છે. બર્ફમિશ્રિત પાણી જે આધુનિક સભ્યતાની એક અસ્વાભાવિક સામગ્રી છે, તેને યોગી કદિ વાપરતો નથી; પણ ૮૦ અંશ જેટલા ઉષ્મમાનવાળું પાણીજ પસંદ કરે છે. પોતાને જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે તે પાણી પી લે છે. તેની તરસ પણ સ્વાભાવિકજ હોય છે. સૂકાં બની ગએલાં માણસોની માફક તેની તરસને બગૃત કરવી પડતી નથી. તે વારંવાર પાણી તો પીએ છે પણ એક-સામટું ઘણું પાણી કદિ પીતો નથી. તે એકદમ પોતાના પેટને પાણીથી ભરી દેતો નથી; કેમકે એ પણ કુદરતના નિયમવિરુદ્ધ, અસ્વાભાવિક અને હાનિકારક છે. તે થોડું થોડું દિવસમાં ઘણીવાર પીએ છે. પોતે કામમાં રોકાયેલો હોય તે વખતે પાણીનું એક પાત્ર પાસે મૂકી રાખે છે અને તેમાંથી થોડી થોડી વારે ઘુંટડો જ ઘુંટડો પીધા કરે છે.

જેમણે ઘણાં વરસથી પોતાના શરીરની પ્રવૃત્તિઓ તરફ દુર્લક્ષ કર્યું હોય છે અને તેથી જોયો કુદરતી ટેવોને વિસરી ગયા હોય છે તેમને કુદરતના રાહપર ફરીથી આવવું હોય તો તેમણે થોડો વખત ઠાળજીપૂર્વક મહાવરો રાખવાની જરૂર છે. થોડો વખત તેમ કર્યાથી શરીરની અંદરથી પાણીની માગણી થવા લાગશે અને સ્વાભાવિક તરસ બગૃત થશે. સારામાં સારી રીત

એ છે કે એક મોટો ખ્યાલો પાણીથી ભરીને સામે રાખી મૂકવો. અને તેમાંથી થોડી થોડી વારે ઘુંટડે ઘુંટડે પીતા જવું અને શામાટે આ પાણી પીવામાં આવે છે, તેનું સ્મરણ પણ કરતા રહેવું. પાણી પીતી વખતે મનમાં ભાવના કરવી કે: “માન શરીરને પોતાનું કામ બજાવવા માટે પાણીની જરૂર છે તેથી હું તેને પાણી આપી રહ્યો છું. એનાવડે માફ શરીર સ્વાભાવિક દશામાં આવી જશે—મને તેનાવડે તંદુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત થશે—હું બળવાન, તંદુરસ્ત અને સ્વાભાવિક મનુષ્ય બની જઈશ.”

યોગી લોકો ઋસૂતી વખતે દરરોજ એક ખ્યાલો ભરીને પાણી પી લે છે. આ પાણી શરીરમાં દાખલ થઈને રાતમાં શરીરની શુદ્ધિનું કામ ઘણી સારી રીતે કરે છે. શરીરમાંના કેટલાક કચરાને પિશાબને માર્ગે બહાર કઢાડી નાખે છે. સવારમાં ઉઠીને તરતજ પાછો બીજો એક ખ્યાલો પી જાય છે. સવારમાં ઉઠીને તરત પાણી પીવાનો હેતુ એ છે કે ભોજન લેતાં પહેલાં પીધેલું પાણી જઠરને ઘોષને સાફ કરી નાખે છે અને રાતમાં એકદો થએલો કચરો વગેરે જે કાંઈ હોય તેને બહાર કાઢી નાખવામાં ઘણી મદદ કરે છે. દિવસમાં પ્રત્યેક ભોજનની પહેલાં થોડીવાર આગમચ એક ખ્યાલો પાણી પીવાનું અને હલકી કસરત કરવાનું યોગી ભૂલતો નથી. તેની માન્યતા એવી છે કે એમ કર્યાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને માટે તૈયાર થઈ જાય છે અને સ્વાભાવિક ભૂખ પેદા થાય છે. જમતી વખતે પણ તે જરા જરા પાણી પીતાં કરતો નથી. કદાચ આ વાંચીને આરોગ્યના વિદ્વાન આચાર્યો ચમકી ઉઠશે; પરંતુ પીધેલા પાણીથી બાધેલો ખોરાક તથા પાચક રસ ઘોવાઈ ન જાય તેટલી કાળજી તો તે રાખતોજ હોય છે. ભોજનવખતે એકસામટું ઘણું પાણી પીવાથી થુંકની પાચકશક્તિ નરમ થઈ જાય છે અને ખોરાક ચવાઈને થુંકની સાથે સંમિશ્રિત થતા પહેલાજ પાણીના ધક્કાથી ગળે ઉતરી જાય છે. તેથી કરીને તેના ઉપર જે જે કુદરતી ક્રિયાઓ થવી જોઈએ તે પહેલાંજ તે જઠરમાં આદ્યો જાય છે. વળી ગયા અધ્યાયમાં ચર્ચેલી ખોરાક આવવાની યોગીની ચોકકસ રીતમાં પણ આથી ઘણું નડતર થાય છે. યોગીની માન્યતા એવી હોય છે કે જમતીવેળા એક સામટું અને ઘણું પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે.

ઋસૂતી વખતે પાણી પીવાથી અહિં બતાવેલો લાભ થાય છે, પણ એક નુકસાન જે ખાસ કરીને તરુણ બ્રહ્મચારીઓને સ્વાતંત્ર્ય સંભવ છે તે એ છે કે મૂત્રાશય ઉપર પાણીનું દબાણ થવાથી વીર્યસ્રાવ થઈ જાય છે. સવારમાં પાણી પીવાથી તો લાભજ છે.

તેટલાજ માટે જમતીવેળા તે થોડું થોડુંજ પાણી પીએ છે. તેમ કર્યાથી જઠરની અંદર ખોરાક સારી રીતે પલળીને નરમ થાય છે અને એટલા થોડા પાણીથી પાચકરસની શક્તિ નબળી પડતી નથી.

દૂષિત થઈ ગએલા જઠરને સાફ કરવામાં ગરમ પાણી કેટલું ઉપયોગી છે તે તો વાચકોમાના દાણાક સમજતાજ હશે. આવે પ્રસંગે ગરમ પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે એમ અમે માનીએ છીએ તોપણ એટલું કહેવું ઉચિત છે કે આ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો કોઈ પણ વાચક યોગીની રહેણીકરણી મુજબ પોતાનું જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેમના જઠરને એવી રીતે સાફ કરવાની જરૂરજ નહિ પડે. વિચારપૂર્વક લોજન લેવાની ટેવ પડી જાય તે પહેલા શરૂઆતમાં દૂષિત થએલા જઠરને સાફ કરવા સાફ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કર્યાથી જરૂર લાભ થશે. ગરમ પાણીનો પૂરો ફાયદો મેળવવાની સારામા સારી રીત એ છે કે સવારમાં નાસ્તો લેતાં પહેલાં અથવા બપોરનું લોજન લેતાં પહેલાં એક કલાક આગમય શેર એકને આશરે ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચૂસતા હોઈએ તેવી રીતે પીવું. તેનાથી પચનક્રિયા કરનારી માંસ-પેશીઓને ઉત્તેજન મળે છે. અને શરીરચંત્રમાં જામી ગએલો કચરો ગરમ પાણીથી નરમ થતાંજ બહાર નીકળી જવા તૈયાર થાય છે; પણ આ પ્રયોગ માત્ર થોડા દિવસને માટેજ છે. કુદરતના ક્રમમાં હમેશાં ગરમ પાણી પીવાનું છેજ નહિ. તંદુરસ્ત હાલતમાં તો તે ઠંડા પાણીનીજ માગણી કરે છે; અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે પણ ઠંડું પાણીજ જરૂરનું છે; પણ જ્યારે કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કર્યાથી સ્વાસ્થ્યમાં બગાડો થઈ ગયો હોય ત્યારે કુદરતના રાહુપર આવતાં પહેલાં જે શુદ્ધિ કરવાની જરૂર છે તે ગરમ પાણીથી થઈ શકે છે; માટે તેટલો વખત તે ઉપયોગી છે.

આ પુસ્તકના આગળઉપરના અધ્યાયોમા સ્નાન આદિ પાણીના બાહ્ય પ્રયોગવિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે. આ અધ્યાય માત્ર શરીરની અંદર પાણીનો જે ઉપયોગ થાય છે તેને લગતોજ છે.

પાણીનાં ઉપર વર્ણવેલાં ગુણ, કાર્યો અને પ્રયોગો ઉપરાંત અમે એમ પણ સૂચવીએ છીએ કે પાણીની અંદર પ્રાણશક્તિ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલી છે. શરીરને પ્રાણની જરૂરીઆત હોય તો તૃષા ઉત્પન્ન કરીને શરીર પાણી માગી લે છે અને તેમાંથી જોઈતો પ્રાણ ખેંચી લે છે. કોઈ કોઈ વાર માત્ર ઉત્તેજનાને માટેજ એકાદ ખ્યાલો પાણી પીવાની જરૂર જણાય છે; એનું

કારણ એ છે કે શરીરમાં પ્રાણનો સંચય એકાએક ખૂટી જવાથી કુદરત પાણીની માગણી કરે છે; કેમકે પાણીમાંથી પ્રાણ સંકેલાર્ધથી ખેંચી શકાય છે એ વાત કુદરતને જાણીતીજ હોય છે. ઘણીવાર તમે થાકી ગયા હો છો પણ એક ખાલો પાણી પીતાંજ તમારામાં નવું ચેતન આવી જાય છે અને તમે નવા બળથી તમારે કામે મંડી જાઓ છો. એવા પ્રસંગ તમને યાદ હોવાજ જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને સુસ્તી કે નબળાઈ માલૂમ પડે ત્યારે પાણીને યાદ કરજો. યોગીઓની શ્વસનક્રિયાની સાથે જો પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી બીજા ઉપાયો કરતાં વધારે ત્વરાથી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઈ જાય છે.

પાણી ચૂસતી વખતે થોડો વખત તેને મોંમાં રહેવા દેવું અને પછી ગળી જવું. જીભ અને મોંના જ્ઞાનતંતુઓ સૌથી પહેલાં અને શીઘ્રતાથી પ્રાણનું શોષણ કરી શકે છે. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આ સૌથી લાભદાયક ઉપાય છે. આ વાત સૌએ યાદ રાખી મૂકવા જેવી છે.

અધ્યાય ૧૩ મો-શરીરચંત્રની રાશ

હજી પણ એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ માનવશરીરના અથવા તેના કોઈ અંગના વર્ણન અથવા હકીકતોથી સૂઝાઈ જાય છે અને એવા વર્ણનને અહીં લીધે ગણે છે. અમારા વાચકો પૈકી જો કોઈ તેવા હશે તો તેમને આ અધ્યાયનું વાચન ઘણુંજ અણુચતું થઈ પડશે. જેઓ માનવશરીરની ઘણીજ અગત્યની ક્રિયાઓના અસ્તિત્વ તરફ લક્ષ આપવા ચાહતા નથી અને એવી શારીરિક ક્રિયાઓ રોજના જીવનનું એક અંગ છે એવો વિચાર આવતા જેમને શરમ ઉપજે છે તેઓને આ અધ્યાય વાચતાં કંટાળો ઉપજશે અને આ અધ્યાયને આખા પુસ્તકના કલંકરૂપ ગણશે; તેમજ મનમાં કંહેશે કે આવી વાતો તરફ દુર્લક્ષ કરીને અમે તેને છોડી દીધી હોત તો સાફ થાત. એવાઓને અમારો એકજ ઉત્તર છે કે એવી શાહમૃગની મૂર્ખાઈભરેલી નીતિના અનુસરણથી કાયદો નથી પણ નુકશાન છે. શાહમૃગની પાછળ જ્યારે શિકારીઓ પડે છે ત્યારે પોતાને ભય આપનાર વ્યક્તિઓને ન જોવાની ઇચ્છાથી તે રેતીની અંદર મોં સંતાડીને પડી રહે છે; પણ શાહમૃગ શિકારીઓને ભલે ન જુએ,

પરંતુ તેઓ કાંઈ તેને છોડે તેવા નથી. તેઓ તેને પકડીને કેદ કરી લે છે. એવી રીતે આપણા શરીરમાંની ગંદકી તરફ સૂગ આણીને આપણે આંખ મીંચીશું પણ તે આપણી સામે આંખ મીંચનાર નથી. વળી અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે આખો માનવદેહ, તેના તમામ અવયવો અને તેમના ધર્મો એટલા તો પવિત્ર છે કે અમને તો તેમાં કશું અલીલ કે અનાગરિક જેવું દેખાતું નથી. આવી અગત્યની ક્રિયાવિષે વિચાર કરવામાં કે ચર્ચા કરવામાં જેમને ઘણા ઉપજે છે, તેમનામાં મૂર્ખતાસિવાય બીજું કશું અમે જોઈ શકતા નથી. જે બાબતની સૂગ આવે તેના તરફ બેઠરકારી બતાવવાની ટેવનું પરિણામ એ આવું છે કે મનુષ્યજાતિનો મોટો ભાગ એ ટેવમાંથી પેદા થતા વ્યાધિઓનો ભોગ થઈ પડ્યો છે. જેઓ આ પ્રકરણ કાળજીપૂર્વક વાંચશે તેમાંના ઘણા ખરાના હૃદયમાં અમારા કથનથી નવીન પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉદય થશે. બીજા કેટલાક લોકો જેઓ આ બાબતવિષે પહેલેથી જાણતા હશે તેઓ આ પુસ્તકમાં લખેલી સાચેસાચી હકીકતને આવકાર આપશે અને કહેશે કે આ બાબત તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયથી ઘણાને લાભ થશે. આ પ્રકરણમાં શરીરરૂપી એન્જીનની રાખ એટલે શરીરનો મળ-ઝાડો-તેને વિષે અમે ચોખ્ખેચોખ્ખી વાતો કહેવા માગીએ છીએ.

આજકાલ માનવજાતિનો પોણો ભાગ, થોડા યા વધુ પ્રમાણમાં ખંધકોશ અને તેનાં દુઃખદાયક પરિણામ ભોગવી રહ્યો છે; એજ સાબિત કરી દે છે કે આવી વાતો ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે કરવાની પરમ આવશ્યકતા છે. ખંધકોશ એ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે અને એની ઉત્પત્તિનું કારણ ઘણુંજ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે. તે જાણીને સૌને આશ્ચર્ય થાય છે કે શામાટે લોકો તેમના શરીરની આવી માઠી હાલત કાયમ રહેવા દેતા હશે ? આનો એકજ જવાબ છે કે આ આપત્તિના કારણવિષે તથા તેના નિવારણવિષે લોકોનું અજ્ઞાનજ દોષ-પાત્ર છે. જો અમે કોઈ પણ મનુષ્યને આ આફતમાંથી મુક્ત થવામાં મદદગાર થતા હોઈએ, તેને કુદરતના રાહ પર પાછો લાવી પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકતા હોઈએ તો ભલેને આ પ્રકરણપ્રતિ ઘણા કરનારાઓ મોં ખગાડે કે નાક ચડાવે તેની અમેને લેશમાત્ર પરવા નથી. અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના સૌથી વિશેષ અધિકારીઓ તો એની નિંદા અને ઘણા કરનારાઓજ છે.

આ પુસ્તકનો પચનક્રિયાને લગતો અધ્યાય જેમણે વાંચ્યો હશે તેમને

યાદ આવશે કે અન્નરસ નાના આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાં તેનું દેહયંત્રમાં શોષણ થાય છે, ત્યાં આગળથી અમે વાત બંધ રાખી હતી. હવે જ્યારે ખોરાકમાંથી જેટલું પોષણ ચૂસી શકાય તેટલું દેહયંત્રે એકવાર ચૂસી લીધા પછી જે કાંઈ અર્વાશિષ્ટ રહે છે અને જેનો શરીરમાં કશો ઉપયોગ રહ્યો નથી, તેનું શું થાય છે તે હવે આપણે જોવાનું છે.

બરાબર આજ સ્થળેઠકેવાની જરૂર છે કે જે લોકો પાછલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા મુજબ, યોગીઓની રીતે ખોરાક ખાય છે તેમનો મળ, ખીજાં સાધારણ માણસો, જેમના ખોરાકનો ઘણોજ થોડો ભાગ પચે છે અને શરીરમાં શોષાય છે, તેમના મળ કરતા વજનમાં ઘણો ઓછો હોય છે. સાધારણ માણસના ખોરાકનો ઓછામાં ઓછો અડધો ભાગ મળરૂપે નીકળી જાય છે; પણ જેઓ ખાવાપીવામાં યોગીની રીતનું અનુસરણ કરે છે, તેમનો ઝાડો ખીજા માણસોના કરતા વજનમાં ઓછો અને તેમની અપેક્ષાએ ઓછી દુર્ગંધવાળો હોય છે.

શરીરના જે અવયવોદ્વારા મલોત્સર્ગની ક્રિયા થાય છે તેની રચના અને ધર્મોવિષે માહિતી મેળવવાની જરૂર છે; કેમકે આ વિષયને પૂરો સમજવામાં તેનો બહુ ખર્ચ પડે છે. આ પ્રસંગે જેને મોટું આંતરડું અથવા મલાશય કહે છે, તેના તરફ ધ્યાન આપવાનું છે. તે આશરે પાંચ ફૂટ લાંબો, પોલો નળ છે અને પેટની જમણી બાજુ આગળના નીચલા ભાગ આગળથી ઉપર તરફ જાય છે. એ પ્રમાણે થોડેક ઉંચે ગયા પછી તે ડાબી બાજુના ઉપલા ભાગતરફ વળે છે અને ત્યાંથી એજ બાજુના એટલે ડાબી બાજુના નીચલા ભાગ તરફ નમે છે. અહીં આગળ તે એક વાંક લે છે અને પાતળો થાય છે તથા છેવટે શુદ્ધાના છિદ્ર આગળ જેને મળદ્વાર કહે છે, ત્યાં આગળ તે પૂરો થાય છે.

નાનાં આંતરડાંમાંથી શરીરની જમણી તરફ નીચેના ભાગમાં એક ઉઘાડબંધ થાય એવો પડદો છે. તેમાં થઈને ખોરાકનો લોચો નાના આંતરડામાંથી મોટા આંતરડામાં અથવા મલાશયમાં ધકેલાય છે. એ પડદાની રચના એવા પ્રકારની છે કે એમાં થઈને વસ્તુઓ નીકળી શકે પણ પાછી પેસી ન શકે. એક કીડાના આકારનો માંસના ટેરવા જેવો અવયવ જ્યાં x એ પેંડિસિટિસ નામનો વ્યાધિ થાય છે તે આ પડદાની નીચે આવેલો છે. પેટની જમણી બાજુએ મળાશય સીધો નીચેથી ઉપર જાય છે. ત્યાંથી ઉપરનો ઉપર વળીને ડાબી

xમહાત્મા ગાંધીજીને થોડા સમયપર થયો હતો તે એજ વ્યાધિ. એ અવયવમાં કોઈ કારણસર મળ ભરાઈ ગયા પછી તે નીકળતો નથી અને અંદર તે અંદર સડે છે.

બાબુના ઉપલા ભાગ તરફ વળે છે. ત્યાંથીજ સીધો ને સીધો પાછો નીચે ઉતરે છે. ત્યાં આગળ તે એક ચોક્કસ પ્રકારનો વાંક લે છે અને ત્યાંથી પાતળો થાય છે. એ ભાગને અંગ્રેજી ભાષામાં રેફ્ટમ કહે છે. રેફ્ટમનો બહારનો છેડો તે મળદાર છે કે જ્યાંથી મળ બહાર નીકળી જાય છે.

આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે મળાશય મળને પસાર થવાનો એક મોટો મળ છે; જેમાં થઈને શરીરમાનો ગંદામાં ગંદો પદાર્થ બહાર નીકળી જવો જોઈએ. પશુપક્ષીઓ પોતાનો મળ જેમ સહેલાઈથી, શીઘ્રતાથી અને હાજત થતાંની સાથેજ કહાડી નાખે છે તેમ માણસના શરીરમાંથી તે નીકળી જવો જોઈએ. એવો કુદરતનો હેતુ છે; પણ કમનસીબે મનુષ્ય જેમ વધારે સ્વચ્છ થતો જાય છે તેમ સાસારિક રિવાજોને લીધે તેના આ કામમાં વધારે વિલંબ થતો જાય છે. જ્યાં અને જ્યારે હાજત થઈ ત્યાં અને ત્યારે મનુષ્યથી મલોત્સર્ગ થઈ શકતો નથી. તેથી કરીને તેને કુદરતી હાજતને મુલતવી રાખવી પડે છે. એમ વારંવાર કરવાથી કુદરત કંટાળે છે અને મનુષ્યનું ધ્યાન ખેંચવામાં બેદરકાર બને છે તથા તે પણ પોતાના બીજાં કામોમાં રોકાઈ જાય છે. તેમાં વળી પાણી પીવાનું ઓછું કરીને માણસ આ આકૃતમાં વધારો કરે છે. મળને નરમ, સુંવાળો અને જરાક ઢીલો રાખવાને જરૂરનું પાણી શરીરમાં પહોંચતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા અવયવોમાં પાણીની તાણ પડવાથી કુદરત આખરે નિરાશ થઈને એ મળમાં રહેલું પાણી મળાશયની આમડીદ્વારા ખેંચે છે. જેમ કોઈ નગર ઘેરાઈ ગયું હોય અને તેના કૂવાઓનું પાણી ખૂટી પડ્યું હોય ત્યારે તૃષ્ણાની વેદનાથી વિહ્વલ બની ગએલાં માણસો લાચારીથી બાળકૂવાના ગંદા પાણીવડે જેમ તરસ છીપાવે છે, તેમ શરીરમાં પાણીની છેક તાણ પડે છે ત્યારે કુદરત લાચાર બનીને મળાશયનું ગંદું, ગંધાતું પાણી ખેંચીને શરીરના બીજા અવયવોની જરૂરીઆત પૂરી કરે છે. હવે આના પરિણામનો તમે વિચાર કરી જુઓ. જોઈએ તે કરતાં ઓછું પાણી પીવાથી મળાશયમાનો મળ નીકળવા પામતો નથી. તેને પરિણામે બંધકોશ અને તેમાંથી નીપજતા અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓના ભોગ થવું પડે છે; છતાં એ તરફ કોઈનું ધ્યાન જતું નથી ! જેઓ રોજ એક વાર હાજતે જાય છે તેઓમાંના પણ ઘણાને બંધકોશ તો હોય છેજ; પણ તેમને આ વાતની ખબર હોતી નથી. મળાશયની દિવાલો ઉપર જૂના, સૂકા મળના સખત પોપડા બાઝી જાય છે. એ પોપડા ઘણા દિવસના જૂના થઈ ત્યાં ને ત્યાં જામી જાય છે. તેની

વચ્ચે થઇને રોજનો કેટલોક મળ નાછુટકે નીકળી જાય છે, તેથી લોકો એમ માની લે છે કે અમને હસ્ત ખુલાસાથી આવે છે; પણ હકીકતમાં તેમ નથી. મળાશયમાં જરાક પણ મળ ન રહ્યો હોય અને રોજનો રોજ મળ સહેલાઈથી પસાર થઈ જાય—આવી સ્થિતિ જેમની ન હોય તે બધાને બંધકોશ છે, એમ માની જ લેવું.

જૂના મળના પોપડાથી મળાશય ભરાઈ જાય અથવા તેની અંદર લેશ-માત્ર પણ મળ રહી જવા પામે તો તેમાંથી આખા શરીરની સ્વસ્થતા બગાડી નાખે એવું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. મળાશયની દિવાલો તેની અંદર જે કાંઈ રહ્યું હોય તેનો રસ ખેંચી લે છે અને તે દ્વારા એ રસ આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. ડોક્ટરો કેટલીએ વાર મળાશયમાં દવાની પીચકારી મારે છે અને દરદી મોંઘાટે દવા અથવા ખોરાક ન લઈ શકે ત્યારે એ રસ્તે થઇને આપધ તેમજ પોષણ પહોંચાડે છે. આ ઉપરથી સૌને સમજાશે કે મળાશયમાં જે કાંઈ હોય તેનું સર્વ આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. હમણાંજ કહી ગયા તે રીતે મળમાં રહેલું પાણી આ રીતે શોષાય છે; અર્થાત્ શરીરને શુદ્ધ પાણીની તાણુ પડવાથી મોરીમાંના ગંદા પાણીવડે કુદરત પોતાનું ગાડું ગબડાવે છે. બંધકોશવાળા મળાશયમાં કેટલાએ દિવસનો જૂનો મળ ભરાઈ બેઠેલો હોય છે તે વાત કોઈથી એકાએક માની શકાતી નથી. જ્યારે મળાશયને પૂરેપૂરો સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે મહિનાઓ અગાઉ ખાધેલાં ફળનાં બીજ મળની સાથે નીકળેલાં જોવામાં આવ્યાં છે. રચક ઔષધિઓથી આવા જૂના જામી ગયેલા મળના પોપડા કદિ નીકળતા નથી. જુલાખવડે તો માત્ર જઠર અને નાના આંતરડામાં જે કાંઈ ભરાઈ રહ્યું હોય તે ઢીલું થઈને મળાશયમાં જામી ગયેલા મળના પડની વચ્ચે થઈને બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાકના મળાશયમાંનો જૂનો મળ કાંકરા જેવો કઠણ અને કોલસા જેવો કાળો થઈ ગયેલો હોય છે. તેથી કરીને તેમનું પેટ પણ કૂલીને પથ્થર જેવું સખત થઈ જાય છે. એ મેલ સડી સડીને ગંધાઈ ઉઠે છે. એની અંદર કીડા બહુબદતા હોય છે. એ કીડાઓ એમાંજ પોતાનાં ઇંડા મૂકે છે અને ત્યાં ને ત્યાં તેમની વસ્તી વાડી વધ્યે જાય છે. જ્યારે મળ નાનાં આંતરડામાંથી મોટા આંતરડામાં એટલે મળાશયમાં આવે છે, ત્યારે તે લાહી જેવો હોય છે. જો મળાશય ચોખ્ખું અને નરમ હોય અને હસ્તની હાજત સ્વાભાવિક હોય તો એ જાડા પ્રથમના કરતા સહજ ઓછો નરમ અને આછા રંગનો બનીને સહેલાઈથી શરીરની

બહાર નીકળી જવો જોઈએ; પણ જેમ જેમ તે વધારે વખત મળાશયમાં પડ્યો રહે તેમ તેમ તે સૂકો બનતો જાય છે અને તેનો રંગ પણ ગાઢો થતો જાય છે. પૂરતું પાણી નહિ પીવાથી તથા કુદરતી હાજતને કુરસદ મળે ત્યાંસુધી મોકુફ રાખવાથી તથા એમ કરતાં કરતાં છેક ભૂલી જવાથી મળ સૂકાઈને કઠણ થવા લાગે છે. જ્યારે ઘણીવાર પછી મનુષ્ય હાજતે જવા બેસે છે, ત્યારે આ મળના કેટલોક ભાગ નીકળી જાય છે અને બાકીનો મળાશયમાં ચોટી રહે છે. બીજે દિવસે પણ આગલા દિવસની માફકજ વર્તાવ થવાથી એ મળમાં થોડાક નવા મળનો ઉમેરો થાય છે. એ પ્રમાણે રોજ ને રોજ મળના જથ્થામાં અભિવૃદ્ધિ થતીજ ચાલે છે. આખરે તેમાંથી જૂનો બંધકોશ જન્મ પામે છે અને તેની પાછળ અજીર્ણ, પિત્તપ્રકોપ, યકૃત અથવા તદ્લીના રોગ, ગુર્દાના વ્યાધિ વગેરે નાના પ્રકારના રોગ પેદા થવા લાગે છે. હકીકત એવી છે કે જો મળાશય ગંદકીથી ભરેલો હોય તો તેનાથી ઘણા વ્યાધિઓને પુષ્ટિ મળે છે અને કેટલાક તો ખાસ એ કારણને લીધેજ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીઓના ખાસ ગણાતા રોગોમાંના અડધો અડધ તો આજ કારણથી પેદા થાય છે અથવા વૃદ્ધિ પામે છે.

આ મળનો રસ લોહીની અંદર બે રીતે ખેંચાયા કરે છે. એક તો જ્યારે કુદરતને પાણીની તાણ પડે છે ત્યારે તેને બહારથી સ્વચ્છ પાણી ન મળતાં તે મળનું અશુદ્ધ પાણી ખેંચીને કામ ચલાવે છે. બીજું શરીરનો એવો સ્વભાવ છે કે પોતાના કોઈ પણ ભાગમાં નકામો, નુકસાનકારક પદાર્થ રહેવા ન દેવો. જ્યારે બંધકોશને લીધે મલોત્સર્ગનો એક માર્ગ પૂરાઈ જાય છે, ત્યારે કુદરત એ ઝેરી પદાર્થને પસીનો, પિશાબ અને પ્રશ્વાસને રસ્તે બને તેટલો બહાર કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે મળ તેને ખરે રસ્તે નીકળતો નથી તે મળ જ્યારે આ રીતે નીકળવા પામે છે, ત્યારે માણસનો પરસેવો અને શ્વાસ ગંધાય છે. આ મળ શરીરમાં પડ્યો રહેવાથી આવતું ભયંકર પરિણામ કુદરત જાણે છે અને તેથી તેને જેમ તેમ કરીને બીજે રસ્તેથી કહાડવાને ભારે પ્રયત્ન કરે છે. અલબત્ત, તેમ કરતાં લોહી અને શ્વાસ અર્ધવિષમય બની જાય છે, તેમાં બિચારી કુદરત શું કરે ? તે તો એને સૂઝે તે રીતે આપણી ભૂલો સુધારવાનો ઉદ્યોગ કરે છે. મળાશયની ઉપર કહી તેવી દુર્વ્યવસ્થાને પરિણામે બીજા અનેક પ્રકારના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેની સારામાં સારી સાબિતી એ છે કે એકવાર મળાશય પૂરેપૂરો સાફ થતાંજ જેમ કારણની સાથે કાર્ય પણ ચાલ્યું જાય, તેમ શરીરના કેટલાંયે રોગ જેનો મળાશય સાથે પ્રકટરીતે

કશેા સંબંધ હોતો નથી, તે બધાએ નરમ પડવા લાગે છે. મળાશયની અસ્વ-
ચ્છતાને લીધે અનેક પ્રકારના રોગ પેદા થાય છે અને વૃદ્ધિ પામે છે. તે ઉપ-
રાંત આ પણ એક સત્ય વાત છે કે એવા માણસોને ટાઈફાઈડ નામનો ઝેરી
તાવ તથા ખીજા એપી રોગ બહુ ત્વરાથી લાગુ પડે છે; કેમકે તેમના ગંદા મળાશ-
યમાં એ રોગનાં જંતુઓને ઉછરવાનું તથા રહેવાનું બહુજ ઉત્તમ સ્થાન તૈયાર
થએલું હોય છે. પોતાના મળાશયને સાફ રાખ્યાથી ઉપર કહેલા રોગ થવાનો
ઝાઝો ભય રહેતો નથી. જરા વિચાર તો કરો કે શહેરની ગટરોનું ગંદું પાણી
આપણા શરીરની અંદર લઈએ તો શું પરિણામ આવે ? જે રોગ શહેરમાં
ગંદકી વધી પડવાથી ફાટી નીકળે છે, તેજ રોગ આપણા શરીરની નસેનસમાં
એવીજ ગંદકી ફેલાઈ જતાં કેમ ન પેદા થાય ? પ્રિય મિત્રો ! જરા વિચાર
કરી જુઓ !

અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓનું મૂળ જે ગંદો મળાશય છે, તેને વિષે તમારું
ધ્યાન દોરવાને માટે અમે પૂરતું કહી દીધું છે; હજી પણ એ વિષયપર કડવા
ઝેર જેવા પણ સાચા અને સચોટ શબ્દોથી ભરપૂર ખીજાં સંકટો પૃષ્ઠ અમે
ધારીએ તો લખી નાખીએ; પણ કદાચ તમારામાંથી ઘણા હવે એમ કહેવા
લાગ્યા હશે કે: “તમે કહો છો તે બધું અમે માનીએ છીએ. જે કારણથી અમે
નાના પ્રકારની શારીરિક પીડા લોગવી રહ્યા છીએ તે કારણ સમજાઈ ગયું છે;
પણ હવે એ ગંદકીને દૂર કરવાનો તથા સ્વાભાવિક દશા પ્રાપ્ત કરવાનો કાંઈ
ઉપાય બતાવશો ? ” અમારો જવાબ એ છે કે: “પ્રથમ તો તમારા મળને દૂર
કરી આ અસ્વાભાવિક દશામાંથી મુક્ત થઈ જાઓ અને પછી કુદરતના રાહ-
પર આવી જઈને તમારા શરીરને મધુર, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બનાવો. ” હવે
આ બેઉ પરિણામ શી રીતે લાવવાં તેના ઉપાય બતાવીશું.

મળાશયમાં સહેજસાજ મળ ચોંટી રહ્યો હોય (ચૂનાની છો જેવા કઠણ
પોપડા બાઝી ન ગયા હોય) તો વધારે પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવું; તેથી
મળત્યાગ કરવાની સ્વાભાવિક ગતિને ઉત્તેજન અને મળોત્સર્ગની હાજત
પેદા થશે. આ પરિણામ ત્વરાથી આવે તે સાફ મળાશયમાં રહેલા જીવન-
કોશોના ચૈતન્ય ઉપર અસર કરવાની પણ કાંઈક આવશ્યકતા છે. એનો વિધિ
તમને આગળ ઉપર બતાવવામાં આવશે; પણ ઘણા તો મનમાં એમ કહેતા
હશે કે જેમના મળાશયમાં જૂનો, કઠણ થઈ ગએલો અને લીલો યા કાળાશ
પડતો મળ જામી ગયો છે, જે મળ કેટલાએ મહિનાથી અગર તે પહેલાંની

મુદતથી ત્યાંનો ત્યાં જમે થયા કરે છે, તેમને માટે તો ખાસ બીજે ઉપાય બતાવવો પડશે. તેઓ કુદરતના રાહથી બહુ દૂર ગયા તેથીજ તેઓ આજે આવી શોચનીય હાલતમાં આવી ગયા છે; તેથી હવે અસલ સ્થિતિ પુનઃ લાવવાને માટે તેમણે કુદરતને થોડીક મદદ આપવી પડશે કે જેથી કરીને કુદરતને માટે હતો તેવો ચોખ્ખો મળાશય તૈયાર થાય. ત્યારે હવે કુદરતને મદદ કેવી રીતે આપવી ? આ સવાલનો જવાબ આપણને કેટલાંક પશુપક્ષીઓની રીતભાતનું અવલોકન કર્યાથી મળી આવે છે. ઘણા જમાનાપૂર્વે ભારતવાસીઓનું ધ્યાન લાખા લાંબા પગ અને લાંબી અણિયાળી ચાંચવાળા એક બગલાની જાતના પક્ષી તરફ દોરાયું હતું. એ પક્ષીના ખોરાકમાં કાં તો મળાવરોધ થાય એવા ફળ આવી ગયા હોય અથવા તો પાણીના અભાવવાળા પ્રદેશમાં તે ભટકી આવ્યાં હોય—ગમે તેમ પણ તેમને સખત બંધકોશ થઈ ચૂક્યો હતો. તેમની ઘણી માઠી અવસ્થા થઈ હતી. નબળાઈને લીધે તેમનાથી પૂરું ઉડાતું એ ન હતું. જેમ તેમ કરીને તેઓ નદીને કિનારે જઈ પહોંચ્યાં. તેમણે ત્યાં જઈને શું કર્યું ? તેઓ પોતાની ચાંચ અને મોંમાં પાણી ભરતાં જાય અને પછી ચાંચવડે ગુહાના દ્વારમાં પાણી દાખલ કરતાં જાય. એમ થોડીવાર કર્યાથી તેમનો મળ છૂટ્યો અને તેમને આરામ થયો. આવી ક્રિયા એ પક્ષીઓએ થોડો વખત ચાલુ રાખી, એટલે તેમનો મળાશય તદ્દન સાફ થઈ ગયો. પછી નવું જીવન અને બળ આવતાં સુધી તેમણે કેવળ આરામ લીધો. ત્યાર બાદ ઇચ્છાપૂર્વક નદીનું પાણી પી, સ્ફુર્તિ અને કૌવત પ્રાપ્ત કરીને તેઓ ઉડી ગયાં.

આ બનાવ જેમણે જોયો તેમની ટોળીના વડીલ પુરુષોએ તથા તેમના પુરોહિતોએ આ આશ્ચર્યજનક બનાવ ઉપર વિચાર કરવા માંડ્યો. પછી કેટલાકે એવો અભિપ્રાય આપ્યો કે જેઓ પરિશ્રમના અભાવથી તથા બેઠા-બેઠા રહેવાથી કુદરતના રાહથી દૂર નીકળી ગયા હોય અને તેથી જેમને બંધકોશ થઈ ચૂક્યો હોય એવા થોડાક ઘરડા માણસો ઉપર આ ક્રિયાનો પ્રયોગ કરી જોવો. પછી તેમણે તે જમાનાનાં સાધન પ્રમાણે બરૂની એક પોલી બૂંગળી લીધી અને તેને બીજે છેડેથી કુંક મારી શકાય એવી તદ્દબીર કરી. પછી તે વડે તેમણે બંધકોશવાળા વૃદ્ધોનાં આંતરડાંમાં પાણીની પીચકારીઓ મારવા માંડી. પરિણામ તો ઘણું આશ્ચર્યજનક આવ્યું. ડોસાઓને તો નવી આવરદા મળી. તેમણે ઘરમાં નવી જીવાન બરીઓ આણી, જીવાન માણસની માફક ઘરઘંધો કરવા માંડી ગયા અને વળી પાછા ટોળીઓના આગેવાન

અને કુલપતિ બની ગયા. જુવાન માણસો ડોસાઓની બાબતમાં નીરાંત વાળી બેઠા હતા તેઓ તો અચંબામાં ગરકાવ થઈ ગયા. આ વાત દૂર દૂરની ટોળીઓમાં ફેલાઈ ગઈ. દૂર દૂરથી ડોસાઓનાં ટોળેટોળાં જુવાનોની ખાંધે ચડી ચડીને આવવા લાગ્યા—પણ ઘેર જતી વેળા તો ડોસાઓ ચાલતાજ ગયા. આ ઉપચારવિધિની જે વાતો અમારા સાંભળવામાં આવી છે તે જોતાં એમની સહનશક્તિમાટે સાનંદાશ્ચર્ય થયા વિના નથી રહેતું; કારણ કે એ લોકો દશ દશ શેર પાણીની વાતો કરે છે; પણ પ્રયોગ પૂરો થયો ત્યારે ડોસાઓના મળાશય પૂરેપૂરા સાફ થઈ ગયા અને તેની અંદર નવું ઝેર ઉત્પન્ન કરે એવી કોઈ ચીજ રહી નહિ. અલબત્ત, અમે આટલા બધા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ નથી આપતા; કારણ કે એ જમાનાના ડોસાઓનું બળ અને સહનશક્તિ આપણે ક્યાંથી લાવવાં ?

અસ્વાભાવિક જીંદગી ગુજારવાથી મળાશયમાં ભરાયલી ગંદકી દૂર કરવા સાફ આવે. ઉપાય લેવાની થોડો વખત જરૂર પડે છે. જે ક્રિયા પેલી લાંબી ચાંચોવાળાં બગલાંએ કરી હતી અથવા પ્રાચીન કાળના હિંદુ ડોસાઓએ કરી હતી, તેજ ક્રિયા આપણે વીસમા સૈકાના વધારે સુધરેલાં સાધનો-વડે કરવી એજ મળાશયને સાફ કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. એને માટે તમારી પાસે માત્ર એક રબરની xસસ્તી કિંમતની પિચકારીજ હોવી જોઈએ. તમારી પાસે એનિમા નામનું યંત્ર હોય તો વધારે સરું; પરંતુ તેને અભાવે, વચમાં ફૂલેલા દડાવાળી રબરની પીચકારીવડે તમે કામ ચલાવી શકો છો. શેર દોઢ શેર હુકાળું પાણી લેવું અને પીચકારીવડે મળાશયમાં એ પાણી દાખલ કરવું. બની શકે તો એ પાણી શરીરમાં થોડીવાર સુધી પ્રયત્ન કરીને રહેવા દેવું અને પછી કહાડી નાખવું. આને માટે રાતનો* સમય બહુ સારો છે. બીજે દિવસે વળી અઢીશેર પાણી આંતરડામાં દાખલ કરવું અને તેને પણ થોડીવાર પેટમાં રહેવા દઈ કહાડી નાખવું. એક રાત વચમાં ખાલી જવા

xઆવી રબરની પીચકારી સસ્તી તો નથીજ. સારી પેટ ટના હોય તો ચારથી પાંચ રૂપીએ મળે છે. સસ્તી બે ત્રણ રૂપીઆની જગદી કાણી થઈ જાય છે. તેના કરતાં અઢી રૂપીએ એનીમા મળે છે તે વધારે સારી અને ટકાઉ દરેક અગ્રેજી દવા વાળાની દુકાને વેચાય છે,

*વાળુ ક્યાં પછી લેવાથી નુકશાન થવાનો સંભવ છે. આ ક્રિયા એક પ્રકારની બસ્તી છે અને તે બૂખે પેટેજ લેવાય.

દેવી અને પાછી ત્રીજી રાતે ચારશેરને આશરે લેવું. પછી જે રાત ખાલી જવા દેવી. પછી પાંચશેર પાણી લેવું. એમ કરતાં કરતાં તમને મળાશયમાં વધારે સમય સુધી પાણી રોકી રાખવાનો અભ્યાસ પડશે અને વધારે પાણી અંદર રહેવાથી તેખરાખર ચોખ્ખોચટ થઈ જશે. પહેલા દિવસના થોડા પાણીથી ઢીલો મળ ધોવાઈ જશે અને કઠણ મળના પોપડા કાંઈક પલળીને નરમ થઈ ટુકડેટુકડા થઈ જશે; તથા એમ કરતાં કરતાં બધું આંતરડું સાફ થઈ જશે. પાંચ શેર પાણીથી ભડકશો નહિ. તમારા આંતરડામાં એથી એ વધારે પાણી સમાવવાની જગ્યા છે. કેટલાક તો એકે વખતે દશ શેર પાણી ચડાવે છે; પણ અમે એને જોઈએ તે કરતાં વધારે માનીએ છીએ. પાણી લેતાં પહેલાં અને પછી પેટને હલકે હાથે માલીસ કરજો અને ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહ્યા પછી આગળ બતાવ્યા મુજબ યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ લેજો કે જેથી તમને નવી રક્તિ આવે અને રુધિરસંચારમાં પણ સમતા આવી જાય.

આ પ્રયોગથી જે મળ આંતરડામાંથી છુટો થઈ બહાર નીકળશે તેનાથી નાનુક દ્રાણેન્દ્રિયવાળાને જરૂર ત્રાસ થશે; પણ આપણે તો ગમે તેમ કરીને એ મળને હમેશને માટે શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો છે. આવા પ્રયોગોથી શરુઆતમાં જે મળ બહાર આવે છે, તેની દુર્ગન્ધ ખરેખર ત્રાસદાયક હોય છે; પણ એવી ચીજને પેટમાં સંઘરી રાખવા કરતાં બહાર કાઢી નાખવી એ હજાર દરજ્જે બહેતર નથી? એ અંદર જેટલો દુર્ગંધમય છે તેટલોજ બહાર છે. મળાવરોધના એવા એવા ભયંકર દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે કે જ્યારે તેમના મળને આ રીતે બહાર કહાડવામાં આવ્યો ત્યારે તે કાંકરા જેવો કઠણ અને કટાઈ ગયેલા ત્રાંખા જેવા લીલા રંગનો હતો; અને એને લીધે આખા ચોરડામાં જે દુર્ગંધ ફેલાઈ ગઈ હતી તેની તો વાતજ ન પૂછવી. આવી આવી ચીજો પેટમાં રહે તો ભારે નુકસાન થાય એની વધારે સ્પષ્ટ સાબિતી આથી બીજી શી હોઈ શકે? અમે જાણીએ છીએ કે આ પ્રકરણના વાચનથી ઘણા કંટાળો ખાતા હશે પણ અંદરની શુદ્ધિનું મહત્ત્વ તેમને સમજાવવા માટે આ કંટાળાભરેલું પ્રકરણ જરૂરનું છે. તમે જ્યારે ઉપર બતાવેલી રીતે એકાદ અઠવાડીઆ સુધી મળાશયને સાફ કરી રહ્યા હશે તો દરમ્યાન તમને ઝાડે જવાની કુદરતી હાજત કદાચ નહિ થાય; પણ તેથી તમે ગભરાશો નહિ. પાણીવડે મળ ધોવાઈ જતો હોય ત્યારે હાજત ન થાય એ સ્વાભાવિક છે. આંતરડું પૂરેપૂરું સાફ થઈ ગયા પછી એકાદ બે દિવ

સમાંજ તમને સ્વાભાવિક રીતે દસ્ત જવાની હાજત થશે.

અમે કાયમને માટે બસ્તી અથવા પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ નથી આપતા, એ વાત તરફ પણ તમારું ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગીએ છીએ. ઝોટેવને અમે સ્વાભાવિક ગણુતા નથી. વળી અમને એવો વિશ્વાસ છે કે જે સ્વાભાવિક ટેવોનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો સ્વાભાવિકરીતે મળનો ઉત્સર્ગ થયાજ કરે અને પિચકારીની જરૂર રહેજ નહિ. અમે પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ તે માત્ર ભૂતકાળની ભૂલોને પરિણામે આંતરડામાં જામી ગએલા મળને કહાડવાપૂરતીજ; છતાં મહિનામાં એકાદવાર એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો મળ જરાતરા એકઠો થયો હશે તે નીકળી જશે અને નુકશાન નહિ થાય. અમેરિકાના કેટલાક તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો હમેશાં પિચકારીનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે. અમે તેમની સાથે એકમત થતા નથી; કારણ કે “કુદરતના રાહ પર ચાલ્યા જવું” એ અમારો સિદ્ધાંત છે અને કુદરતને રોજ પીચકારીની જરૂર નથી પડતી એવો અમારો વિશ્વાસ છે. યોગીઓની માન્યતા એવી છે કે રોજ પૂરતું પાણી પીવાથી, વખતસર હાજતે જવાથી તથા મળાશયની સાથે “વાત કરવાથી” બંધકોશનો ભય દૂર કરવાને જે કાંઈ જરૂરી છે તે બધુંએ થઈજ જાય છે.

પિચકારીવડે એક વાર આંતરડાં પૂરેપૂરાં સાફ કરી રહ્યા પછી (અને તે પહેલાં પણ) ગયા અધ્યાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પૂરતું પાણી પીવા માંડો. રોજ પાંચથી છ શેર પાણી પીવાનું ચાલુ રાખજો. તમને એથી થોડા વખતમાં તબિયતમાં સુધારો થતો જણાશે. રોજ સુકરર વખતે નિયમિત રીતે હાજતે જજો. હાજત થઈ હોય કે ન થઈ હોય તોપણ રોજનો વખત થયો એટલે જવુંજ. એમ કરતાં કરતાં શરીરને ઠરાવેલે વખતે મલોત્સર્ગ કરવાની ટેવ પડી જશે. ટેવને ગ્રહણ કરવા કુદરત હમેશાં ઘણી ઉત્સુક હોય છે. ઘણીવાર હાજતે જવાની તમને જરૂર હોવા છતાં તમને તેની ખબર પડતી નથી; કારણ કે તમે એ બાબતમાં ઘણીવાર બેપરવાઈ કરીને મલદ્વાર આગળના જ્ઞાનતંતુને બહેરા બનાવી દીધા છે; તેથી કરીને તમારે ફરીથી એકઠે એકથી શરૂઆત કરવી પડશે. આ વાત ઘણી સાધારણ દેખાય છે પણ બહુજ ઉપયોગની છે; માટે તેને કદિ ભૂલતા નહિ.

પાણી પીતી વખતે x “સ્વતઃસૂચન” કયાથી બહુ લાભ થશે. પોતાના

xપ્રાણવિનિમય મંત્રના પ્રયોગોમા વિધાયક પોતાના વિધેયને જે આમ્રાઓ આપે છે

મનનેજ પાણી પીતાં કહેવું કે “હું જે પાણી પીઉં છું તેનાવડે મારા શરીરચંત્રમાં જરૂરનો પ્રવાહી પદાર્થ તૈયાર થાયો. એના વડે મારાં આંતરડાંને કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ, સ્વતંત્રપણે (પચિકારી ઇં સાધનોની મદદસિવાય) નિયમિત પણે ગતિ મળે. ” જે કાર્ય આપણે શરીરચંત્રદ્વારા લેવા ચાહતા હોઈએ તે કાર્ય થાય છે, એવી કલ્પનાનો તાદ્દશ ચિતાર મન આગળ રચવાથી જલદી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે.

હવે તમને એક એવી વાત કહેવી છે કે જ્યાંસુધી તમે તેની અંદરનું રહસ્ય નહિ સમજો ત્યાંસુધી તમને તે તદ્દન અસંભવિતજ લાગશે. હમણાં તો અમે તમને એ ક્રિયાજ બતાવીશું અને રહસ્ય હવે પછીના કોઈ અધ્યાયમાં સમજાવીશું. એ ક્રિયા મલાશયની સાથે “ વાત કરવાની ” છે. પેટ ઉપર જ્યાં આગળ મલાશય આવેલો હોય ત્યાં આગળ હળવેથી થાબડતા જઈને જાણે કોઈ જીવતા માણસ સાથે વાત કરતા હોઈએ તેમ મલાશય સાથે આ પ્રમાણે વાત કરો:—

“ સાંભળ, મારા મલાશય ! મેં તને પૂરેપૂરો ચોખ્ખોચટ બનાવી દીધો અને તને સ્વચ્છ તેમજ તાજો કરી નાખ્યો, ખરું ને ? વળી તું તારું કામ બજાવે તેટલા માટે મેં તને પૂરતું પાણી પણ આપવા માંડ્યું છે. તને તારું કામ કરવાનો પૂરતો અવકાશ અને સગવડ મળે તેટલા માટે મેં નિયમિત વખતે હાજતે જવાની ટેવ પણ પાડી છે—હવે, તું તારું કામ કરવા મંડી જશે હોં કે.” આ પ્રમાણે મનમાં બોલતા જાઓ અને મલાશયના ઉપર થાબડતા જાઓ. વળી તેને વારેવારે આજ્ઞા કરતા જાઓ કે: “ તારે હવે તારું કામ કરવુંજ પડશે. ” આટલું કરોતો ખરા અને પછી જુઓ તમારો મલાશય એક તાબેદાર નોકરની માફક તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરે છે કે નહિ ! તમને આ વાત નાનાં છોકરાંની રમત જેવી લાગતી હશે. તમે જ્યારે અસ્વાચ્છ અવયવો ઉપર અધિકાર કેમ બેસાડવો એ વિષેનો અધ્યાય વાંચશો ત્યારે તમને આ કથનનું રહસ્ય સમજાશે. વૈજ્ઞાનિક સત્યને વ્યવહારમાં મૂકવાનો આ સરળ ઉપાય છે—શરીરમાં રહેલી એક બળવાન શક્તિ જાગૃત કરવાની આ તદ્દખીર છે.

ત્યારે હે મારા મિત્રો ! તમે બંધકોશના રોગી હો યા ન હો, તોપણ ઉપર તેને એ વિદ્યાની પરિભાષામાં “ સૂચન ” કહે છે. જેવી રીતે બીજો આપણને અમુક “ સૂચન ” આપે છે તેવી રીતે આપણે પોતે પણ ચિત્તની સ્થિરતાપૂર્વક પોતાની જાતને “ સૂચન ” આપીને લાભ ઉઠાવી શકીએ. એને માટે “ સ્વતઃસૂચન ” એવું નામ યોજ્યું છે.

બતાવેલી સલાહથી તમને અવશ્ય લાભ થશેજ. એના અનુસરણથી તમારા ગાલ ઉપર લાલી અને ચામડીમાં તેજ આવી જશે. ચામડીનું સૂકાપણું, જીભ ઉપરની છાની, દુર્ગંધ મારતો શ્વાસ તથા બગડી ગયેલું ચક્રત, એ ઉપરાંત બંધકોશજનિત તમામ નાનામોટા વ્યાધિઓની પરંપરા-જેનું મૂળ કારણ પેલો મળથી ભરાઈ ગયેલો નળ છે, તે બધાં અદૃશ્ય થઈ જશે. તમે આ ક્રિયાની અજમાયશ કરશો તો જીવનનું ખડું સુખ લોગવતા થશો. તેમજ જ્વાભાવિક, સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ નરતનુ પ્રાપ્ત કરશો. ચાલો ત્યારે આ અધ્યાય પૂરો થાય તે પહેલાં એક ઠંડા પાણીનો પ્યાલો તમારી સામે મૂકી દો અને આરોગ્યમાટેની પ્રાર્થના કરવામાં અમારી સાથે સામેલ થાઓ. પાણીનો ઘુંટડો ભરતા જાઓ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક બોલો કે: “એ તાંદુરસ્તીને માટે—એ હઠ તાંદુરસ્તીને માટે છે.” જેમ જેમ આ અમૃત જેવું પાણી ગળે ઉતરતું જાય તેમ તેમ અંતરમાં ભાવના ઉતારો કે: “આ જળ મને બળ અને તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાવશે—એ મારે માટે સર્વોત્તમ પૌષ્ટિક ઓષધિ છે.” x

અધ્યાય ૧૪ મો—શ્વાસ એ જીવન છે.

જીવનનો આધાર સર્વાંશે શ્વાસ ઉપર રહેલો છે; માટે શ્વાસ એજ જીવન છે અને પાર્શ્વાત્મ તથા પૌર્વાત્મ વિદ્વાનોની વિચારશ્રેણી ગમે તેટલી ભિન્ન હોવા છતાં આ મૂળસિદ્ધાન્તમાં તેઓ બેઠ એકમત છે.

શ્વાસ એ જીવનની નિશાની છે; અને શ્વાસવિનાનું જીવન હોઈ શકતું જ નથી. એકલાં ઉચ્ચ શ્રેણીનાં પ્રાણીઓજ નહિ પણ નીચી શ્રેણીનાં નાનાં નાનાં જંતુઓ પણ જીવવાને માટે શ્વસનક્રિયા કરે છે. વનસ્પતિ પણ જીવન ટકાવી રાખવાને માટે હવાનો આશ્રય લે છે.

નવજાત બાળક એક દીર્ઘ શ્વાસ ખેંચે છે, હવાની જીવનદાયિની શક્તિ એંચી લેવા માટે થોડી વાર તેને છાતીમાં રોકી રાખે છે અને તેને લાંબા પ્રશ્વાસની સાથે ફેફસાંની બહાર કહાડી નાખે છે. બસ, આ ક્રિયાની સાથેજ

xજીવનાનું રહસ્ય ઝાપિમુનએના વારસાને સમજાવવું પડે નહિ. સધ્યા તથા બીજા પ્રસંગોમાં અમુક આમ થાઓ, અમુક તેમ થાઓ, એ બધી ભાવનાનીજ સિદ્ધિ છે. આર્થપ્રજ્ઞના જીવનમાંથી ભાવનાઓ કહાડી નાખીએ તો પછી શું રહે?

તેના પૃથ્વીપરના જીવનનો પ્રારંભ થાય છે. મરવા સૂતેલો મનુષ્ય એક છેલ્લું ડચકિયું લઈ શ્વાસ છોડી દે છે, એટલે તેના જીવનની કાર્યવાહી ખતમ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે નવજાત શિશુના લાંબા શ્વાસથી આરંભીને મરતા મનુષ્યના છેલ્લા ડચકિયાસુધીનું જીવન એ શ્વાસોચ્છવાસની પરંપરા છે.

તમામ શારિરીક ક્રિયાઓમાં શ્વસનક્રિયા મુખ્ય છે; કારણ કે ખરું જોતાં બીજી ક્રિયાઓ એને આધારેજ ચાલે છે. મનુષ્ય આહારવિના થોડો સમય નિભાવી લે છે, જળવિના એથી ઓછો સમય ચલાવાય; પણ શ્વાસ વિના થોડી ક્ષણમાંજ જીવન ખતમ થઈ જાય છે.

જીવનને માટે કેવળ શ્વસનક્રિયાનીજ જરૂર છે, એમ કહીએ તો તે ખરાબર નથી; પરંતુ જીવવા માટે તેમજ વ્યાધિમાંથી મુક્ત રહેવા માટે તથા બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ખરી રીતે શ્વસનક્રિયા કરવાની ઘણી જરૂર છે. શ્વસનક્રિયાને બુદ્ધિ અને વિચારપૂર્વક કાબુમાં લાવ્યાથી મનુષ્ય વિશેષ બળ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરે છે અને તેથી વ્યાધિના આક્રમણની સામે ટકાવ કરીને પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. એથી ઉલટું બેપરવાઈથી તથા અનુચિત રીતે શ્વાસ લેવાથી બળ અને જીવનશક્તિનો ક્ષય થાય છે, શરીર વ્યાધિનું ઘર બને છે અને આયુષ્યનો નાશ થાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે માણસો કુદરતી જીવન ગાળતા હતાં, ત્યારે શ્વાસ કેમ લેવો એ તેમને શીખવવાની જરૂર ન હતી. કુદરતના ઉદ્દેશ મુજબ અત્યારે પણ જેમ પશુઓ અને નાનાં બાળકો શ્વાસ લે છે તેમ તેઓ પણ લેતાં; પણ સભ્યતાનો પ્રચાર થતાં બીજી અનેક બાબતોમાં જેમ બગાડો પેસી ગયો છે, જેનેવિષે મળાવરોધવાળા અધ્યાયમાં સૂચન કરેલું છે, તેમ શ્વાસ લેવા-મૂકવાની રીતમાં પણ બગાડો પેડો. મનુષ્યમાં ચાલવાની, બેસવાની, ઉભા થવાની અનુચિત રીતો દાખલ થવા લાગી અને તેથી કરીને શ્વાસ લેવાની કુદરતી અને સાચી રીતનું વિસ્મરણ થતું ગયું. એનું પરિણામ જે આવ્યું છે તે જોતાં આપણને આપણી સભ્યતા ઘણી મોંઘી પડી ગઈ છે. જ્યાં સભ્ય જાતિઓના સમાગમમાં આવીને જંગલી માણસો બગડ્યાં નથી, ત્યાં હજી તેઓ યોગ્યરીતેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે.

સુધરેલી પ્રજાઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનારાઓની સંખ્યા બહુજ અલ્પ છે. એનું પરિણામ શું આવે છે ? સાંકડી છાતી, વળી ગએલી ખાંધ અને શ્વાસ લેવાના અવયવોની ભયંકર ખિમારી-જેનું મહા ભયાનક સ્વરૂપ, ક્ષય

રોગ છે તે ઠેકાણે ઠેકાણે નજરે પડે છે. નામીયા અને પ્રામાણિક ગણાતા માણસોનું એવું કહેવું છે કે જો એકજ પેઢી સુધી સાચી રીતે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રહે તો તેથી માનવજાતિને એવું નવજીવન મળે અને રોગ એવા વિરલ થઈ જાય કે રોગથી પીડાતા કોઈ મનુષ્યને જોઈ ભવિષ્યની પ્રજાને તો નવાઈજ લાગે કે વળી આ શું ? પૌર્વાત્ય તેમજ પાશ્ચાત્ય ગમે તે દૃષ્ટિબિન્દુથી વિચાર કરી જોતાં શ્વાસની સાથે તંદુરસ્તીનો ગાઢ સંબંધ છે, એટલું તો તરતજ સમજાઈ જાય છે.

પાશ્ચાત્યવિદ્યા શીખવે છે કે શ્વાસ લેવાની રીત ઉપર તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહે છે. પૌર્વાત્ય પંડિતો તેમના પાશ્ચાત્ય બંધુઓના મતને સુષ્ટિ આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી આગળ વધીને એમ પણ કહે છે કે શ્વાસના ઉપર શારીરિક લાભ ઉપરાંત મનુષ્યની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ, સુખ, મનોનિગ્રહ, બુદ્ધિની નિર્મળતા, સદાચાર અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તથા કલ્યાણનો આધાર પણ શ્વાસનવિજ્ઞાનના અભ્યાસ અને તેના સુવ્યવહાર ઉપર છે. કિંબહુના! એના અભ્યાસથી મનુષ્ય આશ્ચર્યકારક ઉન્નતિ સ્વાધી શકે છે. હિંદુસ્તાનનાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં, ત્યાંની પ્રજાની તમામ ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં શ્વાસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામ એક મુખ્ય વસ્તુ ગણાય છે. આ જ્ઞાન જો પશ્ચિમની વ્યવહારદક્ષ પ્રજાઓ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લે અને વ્યવહારદક્ષતા એ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે, તો પૂર્વનું જ્ઞાન અને પશ્ચિમના પ્રયોગનું પરિણામ બંને ઉત્તમ આવે એમાં કશો સંદેહ નથી.

આ પુસ્તકમાં યોગશાસ્ત્રમાં અંતર્ગત થએલા શ્વાસનવિજ્ઞાન અથવા પ્રાણાયામનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. એની અંદર શારીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યવિજ્ઞાનના સંબંધમાં પાશ્ચિમના વિદ્વાનો જે કંઈ શીખવે છે તે ઉપરાંત કેટલીક આધિભૌતિક બાબતો પણ સમાવેલી છે. જેને પશ્ચિમના વિદ્વાનો “દીર્ઘશ્વાસ” કહે છે અને જેની અસર કેવળ આરોગ્યના ઉપરજ છે, તેજ માત્ર આ પુસ્તકનો વિષય નથી; પરંતુ કેટલીક ગઢ બાબતો જેમનાથી એ ભાઈઓ કેવળ અજાણ છે, તે પણ અત્રે જોવામાં આવશે. વળી હિંદુયોગીઓ પ્રાણાયામદ્વારા પોતાની માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ કરી શરીરને કાબુમાં લાવે છે તથા સાથે સાથે પોતાની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પણ સિદ્ધ કરે છે તેના પણ કેટલાક પ્રયોગો અત્રે બતાવવામાં આવશે.

યોગી લોકો એવા એવા પ્રયોગો કરે છે કે જેથી તેમનું આખું શરીર

પૂરેપૂરું કબજામાં આવી જાય છે અને તેઓ પોતાની મરજીમુજબ શરીરના કોઈપણ અવયવમાં વધારે પ્રવાહ વહેવડાવી શકે છે અને તેથી કરીને તે અવયવનાં બળ અને મજબૂતાઈમાં વૃદ્ધિ થાય છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો માત્ર શ્વસનક્રિયાની શારીરિક અસરને જ જાણતા હોય છે. યોગીઓ તે બધું જ જાણે છે, એટલું જ નહિ પણ પાશ્ચિમના વિજ્ઞાનના જ્ઞાનબહારની પણ કેટલીક બાબતો જાણતા હોય છે. દાખલાતરીકે હવામાં ઓકસીજન, નાઇટ્રોજન વગેરે વાયુઓ ઉપરાંત કાંકડક વધારે છે; તેનાથી લોહીમાં ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) દાખલ કરવા ઉપરાંત બીજી પણ એક વધારે ઉપયોગી ક્રિયા થાય છે, તે યોગી જાણે છે. પ્રાણના અખૂટ ભંડારને યોગી જાણે છે, કે જેના તરફ પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોનું લક્ષ હજી ગયું નથી. એ પ્રાણશક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેની તદબીરો યોગી શીખ્યો હોય છે. પ્રાણની મનુષ્યના શરીર અને મન ઉપર ભારે અસર થાય છે. યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી મનુષ્ય પ્રકૃતિની સાથે એકતાનતા સાધી શકે છે અને એ રીતે પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓનું પ્રકટીકરણ કરે છે. તે પોતાના એકલા જ નહિ પણ બીજાના રોગોને પણ દૂર કરી શકે છે; તેમજ ભય, ચીડીઆપણું તથા એવી બીજી ખૂરી ટેવો પણ સુધારી શકે છે.

આ બધી બાબતોનું જ્ઞાન આપવાનો આ અને તેની પછીના પ્રકરણનો ઉદ્દેશ છે. મોટાં મોટાં પુસ્તકો ભરી શકાય એટલી બધી અગત્યની હકીકતોનો અર્ક થોડાંક પ્રકરણોમાં સમાવી દેવામાં આવ્યો છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગશાસ્ત્રસંમત શ્વસનવિજ્ઞાનના મહત્વપ્રતિ અમારા વાંચકોનું ચિત્ત આકર્ષશે.

અધ્યાય ૧૫ મો--શ્વસનક્રિયાવિષે સૂક્ષ્મ વિચાર

હરેક પ્રકારના દર્શનશાસ્ત્રના બે વિભાગ હોય છે--એક સામાન્ય ક્રોટિના અધિકારીઓને માટે સ્થૂળદૃષ્ટિએ આપેલો બોધ તથા બીજો વધારે આગળ વધેલા અને ઉચ્ચતર અધિકારવાળા શિષ્યોને માટે વધારે સૂક્ષ્મ અને ગૂઢ બાબતોથી ભરેલો બોધ. શ્વસનવિજ્ઞાનની શારીરિક પ્રક્રિયાનું વિવેચન જ *

* “દેહનમરની સ્મશાનભૂમિ” નામના અધ્યાયમાં જુઓ.

અગાઉ કહેવામાં આવી ગયું છે, તેને આપણે સ્થૂળ અથવા બાહ્યસ્વરૂપ કહીશું અને હવે આ અધ્યાયમાં જે વાર્તા કહેવાની છે, તેને સૂક્ષ્મ અથવા આભ્યંતરિક સ્વરૂપ કહેવું પડશે. તમામ યુગના અને તમામ દેશના ગુપ્તવિદ્યાના આચાર્યો પોતાના ચૂંટી કહાડેલા શિષ્યોને અલગત, ગુપ્તપણે શીખવતા આવ્યા છે કે વાયુમાં એક પદાર્થ અથવા શક્તિ રહેલી છે, જેમાંથી બળ, જીવન અને કાર્યકારિણી શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એ શક્તિના નામમાં તથા એ વિષયના કેટલાક વિચારોમાં એમની વચ્ચે અંદર અંદર થોડો મતભેદ હોવા છતાં પણ તેમના ઉપદેશોમાં આ મૂળ સિદ્ધાંત તો હોય છેજ. એના મહત્ત્વની વાત એટલી સર્વસંમત છે કે આ સિદ્ધાંત કેટલાએ સૈદ્ધાંતિક ધર્મો પૌર્વાત્ય યોગીઓના ઉપદેશના એક અંગતરિકે મનાતો આવ્યો છે.

જે વિચારભેદોને લીધે આ બળવાન શક્તિને જૂદાં જૂદાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે, તેનાથી અલગ રહેવાની અમારી ઇચ્છા હોવાથી અમે આ પુસ્તકમાં એનું નામ “પ્રાણ”^x રાખ્યું છે. એ એક સંસ્કૃત શબ્દ છે અને એનો અર્થ “મૂળશક્તિ” એવો થાય છે. ગુપ્તવિદ્યાના ઘણાક આચાર્યોની એવો અભિપ્રાય છે કે જેને હિંદુલોકો પ્રાણ કહે છે, તે એક સર્વવ્યાપક શક્તિ-તત્ત્વ છે, જેમાંથી શક્તિનાં જૂદા જૂદાં સ્વરૂપ ઉત્પન્ન થાય છે. જગતમાં જ્યાં જ્યાં જે જે રૂપે શક્તિ પ્રકટ થએલી જોવામાં આવે છે, તે આ પ્રાણનોજ આવિર્ભાવ છે, એમ સમજવું. આ બધા વિચારો સાથે આ પુસ્તકને ઝાઝો સંબંધ નથી. પ્રાણશક્તિનું મૂળ છે અને તમામ સજીવ પ્રાણીઓમાં એનો આવિર્ભાવ છે તથા નિર્જીવ અને સજીવ વસ્તુઓ વચ્ચેનો મોટો ભેદ એજ પ્રાણના ભાવ અને અભાવને લીધેજ છે; એટલુંજ હાલ તો એ સંબંધે કહીને સંતોષ માનીશું. નાનામાં નાના જંતુથી માંડીને મનુષ્યસુધીના તથા સૂક્ષ્મ વનસ્પતિથી માંડીને કદાવર શરીરવાળાં જાનવરો સુધીના જીવનના પ્રત્યેક અંશમાં આ પ્રાણ કાર્ય કરતો જોવામાં આવે છે, તેથી તેને આપણે “જીવન-શક્તિ” એવું નામ આપીએ તોપણ ચાલે. તે સર્વવ્યાપક છે, વસ્તુમાત્રમાં છે. તે સજીવ પ્રાણીઓમાં તો છેજ પણ ગુપ્તવિદ્યાના અભિપ્રાય પ્રમાણે જગતમાં કોઈ નિપ્રાણ પદાર્થ છેજ નહિ-આણ્યે આણમાં જીવન તરવરી રહ્યું છે. અમુક પદાર્થો સ્થૂળદૃષ્ટિએ જડ જેવા લાગે છે પણ વાસ્તવમાં તેમ નથી.

^x આ “પ્રાણ” વિષે વધારે સારા વિવેચનમાટે સ્વા. વિવેકાનંદ બા. ૧૦ નાં પૃષ્ઠ ૩૪ થી ૬૮ જોવા.

માત્ર ફરક એટલો છે કે જે પદાર્થો આપણી નજરે ચૈતન્યયુક્ત લાગે છે, તેમનામાં પ્રાણશક્તિનો આવિર્ભાવ જડ ગણાતા પદાર્થો કરતાં કાંઈક વિશેષ પ્રમાણમાં થયેલો છે. પ્રાણ અને જીવાત્મા એ એક નથી. જીવાત્મા તો પ્રાણી-માત્રમાં રહેલો પરમાત્માનો અંશ છે, જેની સાથે પ્રાણ તથા બીજા પદાર્થો વળગી રહેલા છે. પ્રાણ એ જગદ્રાપિની શક્તિનું એક રૂપાંતર છે, જેને જીવાત્મા પોતાના ભૌતિક પ્રાકટ્યમાટે ધારણ કરે છે. જ્યારે તે પોતાના સ્થૂળ-શરીરનો પરિત્યાગ કરે છે, ત્યારે પ્રાણ તેના કાળુમાંથી છૂટો થઈ શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુ તથા પરમાણુના સમૂહની આજ્ઞાને વશ થાય છે અને છેવટે જ્યારે મૃતદેહ મૂળ પંચતત્ત્વોમાં વિલીન થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરનું પ્રત્યેક પરમાણુ પોતપોતાની સાથે થોડો થોડો પ્રાણ લેતું જાય છે અને ફરી પાછું તેમનું એકીકરણ થતાં એ પરમાણુઓ અને પ્રાણદ્વારા બીજા જીવોનાં સ્થૂળ-શરીર ઘડાય છે. એમ કરતાં બાકી રહેલો પ્રાણ જે જગતના મહાન પ્રાણ-ભંડારમાંથી આવ્યો હતો તેમાં પાછો મળી જાય છે. જ્યાંસુધી જીવાત્માની સત્તાનીયે પ્રાણ રહે છે, ત્યાંસુધી તે પરમાણુઓનું એકીકરણ કરવામાં કામ આવે છે. શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન પરમાણુઓનું જીવાત્માની આજ્ઞાને લીધેજ સંગઠન થએલું છે.

જેનાવડે એક સર્વવ્યાપક મૂળશક્તિનું દ્યોતન થાય છે, જે સૌની ગતિ અને શક્તિના મૂળ કારણરૂપ છે તે પદાર્થને “પ્રાણ” એવું નામ આપેલું છે. નાનામાં નાના પ્રાણીની તેમજ મોટામાં મોટા ગ્રહની ગતિ, નાના જન્તુની તેમજ કદાવર પ્રાણીની શક્તિ, અગર વિદ્યુત, ચુંબક આદિ અનેક ભૌતિક શક્તિઓ—સૌમાં આ એકજ શક્તિ કામ કરી રહી છે. એજ શક્તિ જેને આપણે “પ્રાણ”નો સંજ્ઞા આપેલી છે, તે અનેકરૂપે પ્રકટ થતાં બળ અથવા શક્તિનું મૂળ છે. વળી એ શક્તિ અમુક વિશિષ્ટ રીતે કાર્ય કરીને જીવમાત્રમાં જેવામાં આવતી તમામ ક્રિયાઓના મૂળ કારણરૂપ બને છે.

આ મહાન સત્તા ભૌતિકદ્રવ્યના સર્વરૂપોમાં ઓતપ્રોત થયેલી જેવામાં આવે છે; પરંતુ એ પોતે દ્રવ્ય નથી. એ શક્તિ હવામાં રહેલી છે, પરંતુ તે પોતે હવા નથી; તેમજ જે મૂળતત્ત્વોની હવા બનેલી છે, તે તત્ત્વોમાંથી પણ કોઈને એનું નામ ન આપી શકાય. વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણીઓ શ્વાસદ્વારા હવાની સાથે તેનું શોષણ કરે છે. જે હવાની અંદર આ શક્તિ ન હોય તો ગમે તેટલી હવા લીધા છતાં તેઓ જીવી શકે નહિ. પ્રાણવાયુની સાથે તે

શરીરમાં દાખલ થાય છે પણ એ પોતે પ્રાણવાયુ નથી. બાઈબલમાં જેનિસિસ નામક એક ખંડ છે. તેના ચાહુદી લેખકને હવા અને તેની અંદર રહેલી આ બળવાન શક્તિની વચ્ચેના તફાવતનું જ્ઞાન હતું, એવું તેના લખાણ ઉપરથી જણાય છે.

હવામાં પ્રાણ છે; પણ તે ક્યાં નથી ? જગતમાં બધે ઠેકાણે તે જોવામાં આવે છે. જ્યાં હવા નથી હોતી ત્યાં પણ પ્રાણ તો હોય છેજ. હવામાં રહેલા આકસીજન (પ્રાણવાયુ)વડે મનુષ્ય, પશુ તથા પક્ષી વગેરે ગતિમાન જીવોનાં શરીર પોષાય છે. વૃક્ષ, વેલી આદિ સ્થાવર જીવોને પોષણ આપવાનું મુખ્ય કામ હવામાનો નાઈટ્રોજન કરે છે; પરંતુ શારીરિક ક્રિયા ઉપરાંત પ્રાણવડે જીવનના વિકાસનાં બીજાં જૂદાંજ કાર્યો સધાય છે.

આપણે બધા શ્વાસદ્વારા હવાને શરીરની અંદર ખેંચીએ છીએ. એ હવા પ્રાણથી ભરપૂર હોય છે. તેમાંથી આપણે પ્રાણનું શોષણ કરીને તેને આપણા શરીરના ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. આકાશમાંની હવાની અંદર પ્રાણ છૂટી હાલતમાં હોય છે, અર્થાત્ તે કોઈ પદાર્થની સાથે રાસાયનિકરીતે ભળેલો નથી. એ હવા જ્યારે તાજી હોય છે, ત્યારે તેમાં પ્રાણ પુષ્કળ હોય છે. હવાસિવાય બીજા પદાર્થોમાં પણ પ્રાણ છે, પરંતુ બીજા કરતાં હવામાંથી આપણે પ્રાણને વધારે સહેલાઈથી ખેંચી શકીએ છીએ. જે રીતે સાધારણ માણસો શ્વાસ લે છે તે રીતે હવામાંથી બહુજ થોડો પ્રાણ છૂટો પડી શરીરમાં સંચરે છે; પરંતુ વિધાનયુક્ત અને નિયમબદ્ધ શ્વાસ, જેને યોગીની શ્વસનક્રિયા અથવા પ્રાણાયામ એવું નામ આપેલું છે, તેનાવડે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું શોષણ થઈ શકે છે. એમાંનો જેટલો શરીરને અપનો હોય તેટલો શરીરના ઉપયોગ અર્થે વપરાઈ જાય છે અને બાકીનો મગજમાં અથવા બીજાં જ્ઞાનતંતુનાં કેન્દ્રોમાં જમે થયા કરે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેમાંથી શરીર કામમાં લઈ શકે છે. જેવી રીતે વિજળી બેટરીમાં સંગ્રહિત કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં પ્રાણનો સંગ્રહ થાય છે. અનુભવી યોગીઓની પાસે અલૌકિક શક્તિઓ હોય છે, એવું જે આપણે સાંભળીએ છીએ તેમાંની ઘણીખરી આ પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે પ્રાપ્ત કરી રાખેલી હોય છે અને જ્યારે ખપ પડે ત્યારે તેના અમુક અંશને યોગી લોકો વિચારપૂર્વક ઉપયોગમાં લે છે. તેઓ જાણે છે કે વિધિપૂર્વક શ્વાસ લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે; તેથી પોતાના ઉપયોગને વારતે તેઓ એ રીતે જેટલો જોઈએ

તેટલો મેળવી લે છે. આ રીતે તેઓ પોતાના શરીરને બળવાન બનાવે છે એટલુંજ નહિ પણ મગજની અંદર પ્રાણનો સારી રીતે સંચય કરીને પોતાની શુભ શક્તિઓનો આવિષ્કાર કરે છે તથા આધ્યાત્મિક શક્તિઓ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. જે કોઈ જ્ઞાનપૂર્વક અથવા અભ્યાસપણામાં, કોઈ પણ રીતે પ્રાણનો સંચય કરવાની પદ્ધતિનું અનુસરણ કરે છે, તેના શરીરમાંથી જીવનશક્તિનો ચળકાટ અહોનિશ નીકળતોજ હોય છે. તેના તેજ અને બળનો અનુભવ જે કોઈ તેના સમાગમમાં આવે તેને થયા વગર રહેતો નથી. એવાં માણસો બીજાઓને પણ પોતાની શક્તિમાંથી થોડીક આપી શકે છે; તેમજ નબળાં અથવા માંદાંઓને પોતાની પ્રાણશક્તિ આપીને સાજાં બનાવી દે છે. આકર્ષણદ્વારા રોગ મટાડવાનાં વૃત્તાંતો આપણે સાંભળીએ છીએ તે પણ આજ રીતે સધાય છે. એવી રીતે આકર્ષણથી રોગ મટાડનારાઓમાંના ઘણાને તો આ શક્તિ પોતાને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થઈ તેની બબર પણ હોતી નથી.

હવામાં રહેલી આ અદ્ભુત શક્તિના અસ્તિત્વવિષે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અબ્ધિ પૂર્યા છે; કારણકે રાસાયનિક રીતે તેની પરીક્ષા થઈ શકતી નથી; તેમજ થર્મો-મિટર, બેરોમિટર, ગેલ્વેનોમિટર એવા કોઈ મિટર (માપ) દ્વારા તેના કદનો, વજનનો હિસાબ કહાડી શકાતો નથી. આથી કરીને તેઓ પૌર્વાત્ય લોકોની આ માન્યતાને હસી કહાડે છે. તેઓને આ વસ્તુના અસ્તિત્વની હજી માહિતી નથી મળી, તેથીજ તેઓ તેનો અસ્વીકાર કરે છે; પરંતુ ચાલુ શોધખોળને પરિણામે એક વાત વૈજ્ઞાનિકોના ધ્યાનપર આવી છે. તે એ છે કે અમુક સ્થળની હવામાં “ કાંઈક ” વિશેષ છે તો ખરુંજ; પણ એ “ કાંઈક ” શું છે તેનો હજી તેઓ નિશ્ચય નથી કરી શક્યા, તોપણ ડૉક્ટર લોકો પોતાના દર્દીઓને અમુક જગ્યાએ જાય તો ત્યાંની હવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાશે, એવી સલાહ આપવા લાગ્યા છે.

હવામાંના ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ)નું રુધિર શોષણ કરે છે અને રુધિર-સંચાર કરનારા અવયવોદ્વારા તેનો શરીરમાં ઉપયોગ થાય છે. તેવી રીતે હવામાંના પ્રાણને જ્ઞાનતંતુઓ ખેંચી લે છે અને તેને શરીરના ઉપયોગ અર્થે વાપરે છે. જેમ રુધિરસંચારદ્વારા ઓક્સીજન વાયુ શરીરના નાનામોટા તમામ અવયવોમાં ફરી વળે છે અને શરીરની રચના તથા દુરસ્તીમાં કામ લાગે છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા શરીરમાં બધે ફેલાઈ જાય છે અને જીવન તથા બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પ્રાણ શરીરને જીવન આપનાર છે, એ વાત

જો બરાબર સમજાઈ જાય તો પછી આપણા જીવનમાં તે કેટલું મહત્ત્વનું કાર્ય કરે છે તેનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકે. જેમ શરીરની જરૂરીઆતો આકસીજન-દ્વારા પૂર્ણ થાય છે તેવીજ રીતે ચિંતન, વિચારણા, ઇચ્છા, સંકલ્પ વગેરે માનસિક કાર્યો કરવામાં જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા મેળવેલો પ્રાણ વપરાઈ જાય છે. આટલા માટે પ્રાણનો સંચય કરવાની આવશ્યકતા છે.

દરેક વિચાર, સંકલ્પ, ઇચ્છા વગેરે માનસિક કાર્યોમાટે તથા શરીરની માંસપેશીઓને ગતિ આપવા માટે થોડા થોડા જ્ઞાનતંતુના બળનો વ્યય કરવો પડે છે. જ્ઞાનતંતુનું બળ એ પ્રાણનુંજ એક રૂપાંતર છે. શરીરના કોઈપણ અવયવનું હલનચલન કરવું હોય તો મગજ જ્ઞાનતંતુદ્વારા તે માંસપેશીને ગતિમાં આવવાની આજ્ઞા પ્રેરે છે, એટલે તે સંકોડાય છે. આ કાર્ય કરવામાં પ્રાણનો વ્યય થાય છે. આ રીતે જીવનને લગતાં નાનાંમોટાં કાર્યો કરવા માટે અહોનિશ પ્રાણનો વ્યય થાય છે. હવે પ્રાણનો મોટો ભાગ આપણે હવામાંથી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, એ ધ્યાનમાં લેતાં સાચીરીતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય સહેજે સમજી શકાય છે.

અધ્યાય ૧૬ મો

જ્ઞાનતંતુઓની જાળ અથવા નાડી-સંસ્થાન

પાર્શ્વાત્ય વિદ્વાનો શ્વસનક્રિયાના સંબંધમાં લેહીની મારફતે આકસીજન કેવી રીતે શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરના ઉપર તે શી શી અસર કરે છે ત્યાંસુધીજ પોતાની દૃષ્ટિ પહોંચાડે છે; પરંતુ યોગશાસ્ત્ર તદુપરાંત પ્રાણનું શોષણ કરવાની વાત પણ સ્વીકારે છે અને એ પ્રાણ જ્ઞાનતંતુઓ અથવા નાડીસંસ્થાનદ્વારા આખા શરીરમાં ફેલાઈ જઈ કેવાં કેવાં કાર્યો કરે છે તે પણ સમજાવે છે. હવે આપણા વિષયમાં આગળ વધતાં પહેલાં નાડી-સંસ્થાન તરફ દૃષ્ટિપાત કરવાની જરૂર છે.

માનવશરીરનું નાડીસંસ્થાન બે વિભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે, એક વિભાગ જે મગજથી કરોડના નીચલા હાડકાસુધી કરોડની અંદર આવેલો છે તેને મસ્તિષ્ક-‘મેરુદંડ વિભાગ’ એવું નામ અપાય છે; બીજો છાતી, પેટ અને પેટની નીચેના ભાગમાં પથરાઈ ગએલો છે, તેને ‘સહાનુભાવી વિભાગ’

કહે છે. જે વિભાગ મગજમાંથી કરોડના નીચલા હાડકા સુધી લાંબો ને લાંબો ચાલ્યો આવે છે, તેની અનેક શાખાપ્રશાખાઓ આખા શરીરમાં ઠેરઠેર ફેલાઈ ગયેલી છે. તેવીજ રીતે સહાનુભાવી વિભાગની શાખાઓ જાળની માફક આખા શરીરમાં બધે પથરાયેલી છે. પહેલો વિભાગ બાહ્યપદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવે છે અને બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખી તેને લગતો વ્યવહાર કરે છે. દર્શન, શ્રવણ, સ્પર્શ, આસ્વાદન-હાથપગની ગતિ, એ સૌ કામ આ વિભાગને લગતાં છે. બીજો વિભાગ માત્ર શરીરના અંદરના અવયવોની ગતિ અને ક્રિયાની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. શરીરની વૃદ્ધિ, અન્નનું પાચન, રુધિરનું સંચલન, વગેરે કામો આ વિભાગદ્વારા થાય છે.

પહેલા વિભાગદ્વારા ગતિનો સંચાર થાય છે. તેનાવડે જીવ વિચાર કરે છે, કલ્પના કરે છે અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. જીવાત્માનું બાહ્યજગતની સાથે સંબંધ રાખવાનું એ સાધન છે. એ જાણે એક પ્રકારના સંદેશા લઈ જવા લાવવાના વિજળીના તાર છે. મગજ તેની મુખ્ય આફ્રિસ અથવા કેન્દ્ર છે. કરોડ તેના તાર ખાતાની મુખ્ય પ્રણાલિકા છે અને બીજી શાખા ઉપશાખાઓ પેટા આફ્રિસોને ઠેકાણે છે. તેમની મારફતે બાહ્યપદાર્થોના સમાચાર મગજને તરતજ પહોંચી જાય છે.

મગજ એ નાડીઓના રેસાનો સમૂહ છે. તેના ત્રણ વિભાગ છે. (૧) સેરીબ્રલ અર્થાત્ મુખ્ય મસ્તિષ્ક, જે ખોપરીના ઉપલા, આગલા, વચ્ચેના તેમજ પાછલા ભાગમાં આવેલું છે. (૨) સેરીબેલમ, જે ખોપરીની નીચેના પાછલા ભાગમાં આવેલું છે. તેને નાનું મગજ પણ કહેવામાં આવે છે. (૩) મેડ્યુલા આબ્લાંગેટા, જે મેરુદંડનો ઉપલો ભાગ છે અને નાના મગજ આગળ તેની સામેથી શરૂ થાય છે.

હકીકત એવી છે કે મનના જે ખંડવડે બુદ્ધિવિષયક કાર્ય થાય છે, તેનું મસ્તિષ્ક સાધન છે. નાનું મગજ *છન્ડાનુવર્તી* માંસપેશીઓમાં ગતિનો સંચાર કરે છે. મેડ્યુલા આબ્લાંગેટા એ મેરુદંડનો સૌથી ઉપરનો ઉપસેલો ભાગ છે. તેમાંથી અને મુખ્ય મસ્તિષ્કમાંથી જ્ઞાનતંતુઓની અનેક શાખા-

* આપણા શરીરની માંસપેશીઓ બે પ્રકારની છે. જેની ગતિ આપણે છન્ડા પ્રમાણે કહી શકીએ છીએ તે અને જેની ગતિપર આપણે કશો અધિકાર નથી. તે, હાથપગની માંસપેશીઓને આપણે છન્ડામુજબ હલાવી શકીએ પણ પાચનઅવયવોની માંસપેશીઓને હલાવી શકતા નથી; કેમકે તે આપણે વશ નથી.

પ્રશાખાઓ નીકળી માથાના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેલાઈ જાય છે; અને વળી છાતી, પેટ, શ્વાસ લેવાના અવયવો તેમજ પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયસુધી પહોંચી જાય છે.

કરોડના હાડકાંના મધ્યભાગમાં નીચેથી ઉપરસુધી જાણે એક નળી બની હોય એવી રચના થયેલી છે. તેની અંદર જે પદાર્થનું મગજ બનેલું છે તે પદાર્થ ભરેલો છે, જેને જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ કહે છે. એ જ્ઞાનરજ્જુ ધાતળી લાંબી દોરીના આકારની છે. કરોડના પ્રત્યેક ગાઠા આગળથી એની અંદરથી શાખાઓ ફૂટે છે અને શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો સાથે સબધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓ સાથે તે જોડાયેલી છે. જ્ઞાનરજ્જુ અથવા મેરુદંડ એ શરીરના તાર ખાતાનો મુખ્ય તાર છે અને બીજા બધા જ્ઞાનતંતુઓ તેની શાખાઓના તારને ઠેકાણે છે.

સહાનુભાવી વિભાગની અંદર નાડીગુચ્છ (ગેંગ્લીઆ) ની બે શૃંખલાઓ મેરુદંડની ડાબાજમણી આવેલી છે. આ શૃંખલા ઉપરાંત મસ્તક, ગળું, છાતી એને પેટમાં પણ આ નાડીગુચ્છ જોવામાં આવે છે. જે નાડીગુચ્છની અંદર નાડીના કણ અથવા કોશ લગી ગયેલા છે, તે જ્ઞાનતંતુના પદાર્થસમૂહને ગેંગ્લીઅન કહે છે. આ ગુચ્છકો એકબીજાની સાથે તંતુઓદ્વારા સંધાયેલાં છે; તેમજ મસ્તક-મેરુવિભાગ સાથે પણ જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ ગતિપ્રેરક (મોટોર) તંતુઓ જોડાયેલા છે. ઉપરોક્ત ગેંગ્લીઆના અસંખ્ય તાંત-ણા જળની માફક શરીરના અવયવોમાં તેમજ લોહીની નસો વગેરેમાં ફેલાઈ ગયેલા છે. કોઈ કોઈ ઠેકાણે આ તંતુઓ લેગા થઈ ગયેલા હોય છે. તેમને નાડી-ગ્રંથિ અથવા ચક્ર કહે છે. આપણા શરીરનાં જે જે કાર્યો આપણી ઈચ્છા કે આજ્ઞાવિના સ્વતંત્ર રીતે થયા કરે છે, જેમના ઉપર આપણો કશો અધિકાર નથી, જેવાં કે રુધિરનું સંચલન, પાચક અવયવોની હિલચાલ એ-બધાં કાર્યો ઉપર સહાનુભાવી વિભાગ દેખરેખ રાખે છે.

આ તંતુઓદ્વારા જે શક્તિનો પ્રયોગ મગજ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ ઉપર કરે છે, તેને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમાં જ્ઞાનતંતુનું બળ એવું નામ આપેલું છે. યોગશાસ્ત્રમાં તો એને એક પ્રકારનો પ્રાણનો વિકાસજ માનેલો છે. તેનાં લક્ષણ અને વેગ જોતાં તે વિજળીના પ્રવાહને બહુજ મળતો આવે છે. આ જ્ઞાનતંતુના બળવિના હૃદય ધડકી શકતું નથી, લોહી ફરતું નથી, ફેફસાંની હિલચાલ થતી નથી એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે. એનો મહદવગર શરીરનો

એક પણ અવયવ પોતાનું કામ કરી શકતો નથી. વાસ્તવિકરીતે એના વિના આખું શરીરયંત્ર એકદમ બંધ પડી જાય છે. એનાવિના મગજ પણ વિચાર કરી શકતું નથી. એ વાત ધ્યાનમાં લેતાં પ્રાણુનો સંચય કરવાનું કામ કેટલું મહત્વનું છે તે હરકોઈ સમજી શકશે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો શ્વસન-વિજ્ઞાનનું મહત્વ જોટલે દરજ્જે સ્વીકારે છે, તે કરતાં પણ વિશેષ છે એમ કબૂલ કરવું પડશે.

હવે આ તંતુજાલના સંબંધમાં યોગીઓનું શિક્ષણ પશ્ચિમના વિદ્વાનો કરતાં ઘણું આગળ વધેલું છે. જે નાડીચક્રનો પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ +સૌર્ય-ચક્ર (સોલર પ્લોકસસ) એવું નામ આપેલું છે, જેને તેઓ અનેક તંતુકેન્દ્ર-માંનું એક ગણે છે અને જ્યાં સહાનુભાવી વિભાગના ઘણા તંતુઓ આવીને એકત્ર થયા છે એમ માને છે, તેને ઉદ્દેશીને અમે વાત કરીએ છીએ; પણ યોગ શાસ્ત્ર તો આ સૌર્યચક્રને તંતુજાળનું એક પ્રધાન અંગ માને છે. આ પણ એક પ્રકારનું મગજ છે અને શરીરને લગતું મુખ્ય કાર્ય એનાદ્વારાજ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન પણ ધીરે ધીરે આ ચક્રનો મહિમા સમજવા અને સ્વીકારવા તરફ વલણ બતાવી રહ્યું છે; પરંતુ પૂર્વના યોગીઓને તો એ વાતની કેટલાએ સૈકા થયાં બખર હતી. કેટલાક આધુનિક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ એને પેટ આગળનું મગજ એવું નામ પણ આપ્યું છે. આ સૌર્યકેન્દ્ર જઠરની પાછળ, મેરુદંડની બેઠે બાજુએ આવેલું છે. જે આછા ભૂરા પદાર્થનું મગજ બનેલું છે, તેજ પદાર્થ એની અંદર પણ છે. એ શરીરની અંદરના તમામ અવયવો ઉપર સત્તા ચલાવે છે. એનાથી થતાં જે જે કાર્યો આપણે જાણીએ છીએ, તેના કરતાં પણ એ કાંઈક વધારે કરતું હોય એમ જણાય છે. હજી એનાં બધાં કાર્યોની પૂરી માહિતી મળી શકી નથી. આ સૌર્યચક્રને વિષે યોગ-શાસ્ત્રમાં જે જે હકીકત આપેલી છે, તે બધીનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવાની જરૂર નથી. અહીં તો માત્ર એટલુંજ બસ થશે કે પ્રાણુનો ભંડાર આ ઠેકાણે છે; એટલે શરીરના ચાલુ વ્યવહારમાં બચત રહેલો પ્રાણ અહીં સંચિત થાય છે. આ ઠેકાણે પ્રહાર થવાથી તત્કાળ મૃત્યું નીપજે છે, એમ કહેવાય છે. પહેલવાન લોકોને આ મર્મસ્થાનની સારી રીતે માહિતી હોય છે. તેઓ કોઈ કોઈ વાર આ જગ્યાએ પ્રહાર કરીને પોતાના હરિકૃને મૃતવત કરી દે છે.

+મૂળાધારથી સહજદલ સુધીના કોઈ પણ ક્રમને યોગશાસ્ત્રમાં આ! નામ આપેલું નથી.

આ ચક્રને સૌર્યચક્ર એવું નામ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ આપ્યું છે, તે ખરેખર સહેતુક છે; કારણ કે સૂર્યની માફક એની અંદરથી પણ જીવન અને શક્તિનો પ્રવાહ વહે છે અને તે શરીરના તમામ અવયવોને બળ આપ્યાજ કરે છે. મગજ પણ પ્રાણને માટે એનોજ આધાર લે છે. કેટલાક કાળ પછી પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ સૌર્યચક્રના ધર્મને સમજતા થશે અને અત્યારે એમના ગ્રંથોમાં જે મહત્ત્વ આ ચક્રને આપવામાં આવે છે, તે કરતા વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવશે.

અધ્યાય ૧૭ મો-શ્વાસ નાકવાટે લેવાય કે મોંવાટે ?

યોગીઓના શ્વાસનવિજ્ઞાનના પ્રારંભિક ઉપદેશોમાં નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ઉપદેશ મુખ્ય છે. કોઈને મોંવાટે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તો જેમ બને તેમ ત્વરાથી એ ટેવને સુધારી લેવી જોઈએ.

શ્વાસ લેવાના ચંત્રની રચના એવા પ્રકારની છે કે નાકવાટે શ્વાસ લેવો કે મોંવાટે, એ મનુષ્યની મરજીની વાત છે. હવા તો બેઉ રીતે લઈ શકાય છે; પણ બેઉના લાભ ગેરલાભ જોતા તેમની વચ્ચે આસ્માનજમીનનું અંતર છે. નાકવાટે શ્વાસ લેવાથી બળ અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે અને મોંવાટે શ્વાસ લેવાથી નિર્બળતા અને માંદગી લોગવવી પડે છે.

નાકવાટેજ શ્વાસ લેવો જોઈએ, એવો ઉપદેશ દેવાની જરૂર ન હોય; પણ અફસોસની વાત છે કે અહીં પણ બીજાની માફક સભ્યતાએ એટલે સુધી વાત વણસાડી મૂકી છે કે આવી સાધારણ બાબતમાં લોકોની અંદર ભારે અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે. બધી શ્રેણીનાં મનુષ્યોમાં ઘણાં માણસો એવાં જોવામાં આવે છે કે જેમને મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે અને પોતાનાં બાળકોને પણ આ હાનિકારક અને ધિક્કારવાલાયક ટેવનું દૃષ્ટાંત તેઓ આપી રહ્યાં છે !

માણસજાત જે જે વ્યાધિઓની જાળમાં ફસાઈ રહી છે, તેમાંના કેટલાક આ મોંવાટે શ્વાસ લેવાની ખૂરી આદતથી ઉત્પન્ન થાય છે. જે છોકરાંઓને એ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી હોય અને તે ટેવ જો સુધારવામાં ન આવે તો તેમનું શરીર ઘણું નિર્બળ અને જીવનશક્તિવગરનું થઈ જાય છે. તે જીવવાનીએ પહોંચતાં પહોંચતાં તો ક્ષીણ થઈ રોગી અને ભરજીવવાનીમાં ઘડપણ

આવ્યું હોય એવાં બની જાય છે. જંગલી મનુષ્યોની સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકોની સાથે આ બાબતમાં વધારે વખાણવાભેગ વર્તે રાખતી જણાય છે; કારણકે એ હજી સ્વાભાવિક પ્રેરણામુજબજ વર્તે છે. શ્વાસ લેવાનું યોગ્ય દ્વાર મોં નહિ પણ નાક છે, એની તેને સારી રીતે ખબર હોય છે; તેથી કરીને પોતાનાં બચ્ચાં નાકવડેજ શ્વાસ લે અને કદિ પણ મોંવડે શ્વાસ લેવાની ટેવ ન શીખે તે માટે પહેલેથીજ તે સાવચેતી રાખે છે. જ્યારે છોકરાં ઉંઘી જાય છે, ત્યારે તેમનાં માથાંને જરાક આગળ નમાવી દે છે, જેથી કરીને ફરજિયાત રીતે હોઠ બંધ રહે છે અને નાકવડે શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે છે. આપણી સુધરેલી જાતિની માતાઓ આટલી કાળજી રાખતી હોત તો જનસમાજ ઉપર કેટલો ઉપકાર થાત !

આ મોંવાટે શ્વાસ લેવાની નિંદ્ર ટેવને પરિણામે કેટલાએ ચેપી રોગો લાગુ પડે છે ! સળેખમ, શદ્દી અને એવી ફરિયાદો તો રોજનીજ થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો જાહેરમાં ખરાબ ન દેખાય તેટલા માટે દિવસે તો નાકવાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મોઢું ઉઘાડું મૂકીને સૂઈ જાય છે તેઓ પણ આજ પ્રકારની માંદગી ભોગવે છે. ઘણીજ સંભાળપૂર્વક કરેલી વૈજ્ઞાનિક શોધને પરિણામે સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે જે સિપાઈઓ અને ખલાસીઓ મોં ખુલ્લું રાખીને ઉંઘે છે, તેઓ ખુલ્લું મોં ન રાખનારના કરતાં ચેપી રોગના જલ્દી ભોગ થઈ પડે છે. એક પ્રસંગે એવું બન્યું કે એક લડાઈના વહાણની અંદર શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો. તેમાં તપાસને અંતે એવું જોવામાં આવ્યું કે જે જે ખારવાઓ કે અમલદારોનાં મરણ થયાં હતાં તે બધાએ મોઢું પહોળું રાખીને સૂનારા હતા; પરંતુ મોં બંધ રાખીને સૂનારામાંના કોઈનું એ રોગથી મરણ નીપજ્યું ન હતું.

શ્વાસ લેવાની ઇન્દ્રિયો ઘણી કોમળ છે. તેમનું ધૂળ ઇત્યાદિથી રક્ષણ કરવાનું કામ નાકવડેજ થાય છે. જ્યારે મોંવાટે શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે હવા મોંમાંથી સીધી જેવીને તેવી ફેફસાંમાં પહોંચી જાય છે. વચમાં એવી કોઈ ચીજ નથી કે જે હવાને ચાળીને સાફ કરે અને તેની અંદર ધૂળ કે બીજા પદાર્થનાં રજકણો આવ્યાં હોય તો તેમને ફેફસાંમાં જતાં અટકાવે. મોંથી ફેફસાં સુધીનો બધો રસ્તો ધૂળ વગેરેને માટે ખુલ્લોજ હોય છે; તેથી કરીને શ્વાસ લેવાના અવયવો અરક્ષિત રહે છે. મોંવાટે દમ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે, તેથી બારે નુકસાન થાય છે. કોઈ કોઈવાર શ્વાસ લેવાના

અવયવોમાં સોજો આવી જઈ ન્યૂમોનિયા જેવા ભયંકર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જે લોકો રાત્રે મોં ઉઘાડું રાખીને સૂઈ જાય છે, તેઓને સવારે ઉઠતી વખતે મોંમાં બળતરા બળતી હોય અને ગળું સૂકું થઈ ગયું હોય એમ લાગે છે. તેઓ આ રીતે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરીને વ્યાધિનાં બીજ વાવી રહ્યા છે.

મોંની અંદર શ્વસનયંત્રોના રક્ષણને માટે કોઈ જાતનું સાધન નથી; અને તેથી ઠંડી હવા, ધૂળનાં રજકણ, જંતુઓ વગેરે ઉપદ્રવકારક વસ્તુઓ એ રસ્તે ફેફસાંની અંદર સહેલાઈથી દાખલ થઈ શકે છે, એ ફરીથી યાદ કરી લેજો. હવે નાકની રચના તપાસો. ત્યાં તમે જોશો તો જે સાધનોનો મોંની અંદર અભાવ તે બધાંએ નાકની અંદર કુદરતે લેશ પણ ખામીવગર તૈયાર રાખેલાં છે. એક તો નસકોરાંનાં છિદ્ર જે સાંકડાં કાણાં છે તે અંદર જતાં વાંકાં ચૂકાં થઈ જાય છે અને તેની અંદર વાળ એવી રીતે ઉગેલા હોય છે કે તેમનાવડે હવાને ચાળવાની અનુપમ કુદરતી ગળણી બનેલી છે. ધૂળનાં રજકણ, કચરો જે હવાની સાથે નાકમાં ઘસડાઈ આવે છે, તેને તેઓ અટકાવી રાખે છે અને ઉચ્છ્વાસદ્વારા તથા કોઈ કોઈવાર તપખીર, મરચાં જેવી વધારે ઉપદ્રવકારક ચીજ ગઈ હોય તો છીંકના ધક્કાથી બહાર કઢાડી નાખે છે. નાક હવાને ચાળવાનું અગર ગાળવાનું જ કામ કરીને બેસી નથી રહેતું, પણ ઠંડી હવાને ગરમ કરવાનું ભારે ઉપયોગી કામ બજાવે છે. નાકની લાંબી, સાંકડી અને વાંકી-ચૂંકી નળીઓની ચારે બાજુએ ગરમ અને ભીનાશવાળા પડદા આવેલા છે. હવા એ પડદાની સાથે અથડાતી અથડાતી જાય છે તે દરમિયાન ગરમ થવા પામે છે તેથી કરીને ફેફસાંના નાળુક અને કોમળ અવયવોને કશી હાનિ થતી નથી.

કોઈ પણ જાનવર ઉઘાડું મોં રાખીને સૂતું નથી, તેમ કદિ મોંવડે શ્વાસ લેતું જોવામાં આવતું નથી. માત્ર એકલા માણસમાં જ આ ખૂરી ટેવ જોવામાં આવે છે અને માણસોમાં પણ એકલા સુધરેલી જાતિનાજ લોકો કુદરતના કાર્યમાં ગરબડ મચાવવામાં ઘણા પ્રવીણ થયેલા છે. બિચારાં જંગલી માણસો તો ઘણાંખરાં સાચી રીતેજ શ્વાસ લે છે. સુધરેલી જાતિના લોકોનું અસ્વાભાવિક જીવન, અયોગ્ય આહારવિહાર તથા બલહીન અને નિર્વીર્ય કરી નાખનાર વિલાસ અને અતિશય ગરમી એ બધાંને લીધે ઠંડાચ સુધરેલી જાતિઓમાં આ ટેવ દાખલ થવા પામી હશે.

નાકની અંદરના ભાગમાં હવાને ગાળવાનાં, ચાળવાનાં અને ગરમી આ-

પવાનાં સાધન એવાં સરસ છે કે તેનાથી હવા ફેફસાં જેવા નાળુક અને સુકો-મળ અવયવોમાં દાખલ થવાને યોગ્ય બની જાય છે. જ્યાંસુધી કુદરતે યોજેલાં સાધનદ્વારા હવા શુદ્ધ ન થાય ત્યાંસુધી તે ફેફસાંમાં જવાલાયકજ હોતી નથી. જે કચરો, ધૂળનાં રજકણ વગેરેને નાકના વાળરૂપી ચાળણી ચાળીને પોતાની પાસે રહેવા દે છે, તે મોંમાંથી બહાર આવતી હવાના ધક્કાથી બહાર નીકળી જાય છે. એમ છતાં પણ જો કોઈ એવી ચીજ વધારે ઉંડે સુધી ગઈ તો ત્યાં પણ આપણું રક્ષણ કરવા તૈયારજ છે. તરતજ નાકમાં સળવળાટ થઈ છીંક પેદા થાય છે અને તેના ધક્કાથી તે વસ્તુ તરતજ બહાર નીકળી પડે છે.

સાધારણ પાણીમાં અને ડિસ્ટિલ્ડ^x કરેલા પાણીમાં જેટલો તફાવત છે તેટલોજ સાધારણ હવામાં અને નાકવાટે ફેફસામાં જતી હવામાં છે. ખાતી વખતે જેમ ફળના ઠળીઆ, શાકની નસો અથવા માછલીના કાંટા, હાડકાં મોંની અંદરજ બનતાં સુધી રોકાઈ રહે છે અને ઘણું ઉતાવળે ખાવાથીજ ગળે ઉતરી જાય છે, તેવીજ રીતે નાકનાં નસકોરાં તથા તેની બીજી અંદરની રચના પણ ધૂળનાં રજકણ, જંતુઓ વગેરેને અટકાવી રાખીને તેટલીજ અગત્યની સેવા બજાવે છે. જેમ નાકદ્વારા આહાર ન કરાય તેમ મોંવાટે શ્વાસ પણ નજ લેવાય.

મોંવાટે શ્વાસ લેવાથી એક બીજું* નુકસાન એ છે કે નાકની પાસે પૂરતું કામ ન લેવાથી નસકોરાંની અંદરનો ભાગ મેલ અને કચરાથી પૂરાઈ જાય છે. તેની અંદર ગંદકી જમા થઈ થઈને તે છેકજ બંધ થયો હોય એવો બની જાય છે. તેમાંથી નાસિકાના કેટલાક રોગ પેદા થવાનો સંભવ છે. જેમ કોઈ રસ્તાનો વપરાશ ન થતો હોય તો તેની ઉપર ઘાસ વગેરે નકામો પાલો ઉગી નીકળે છે, તેમ નાકના રસ્તાનો વાપર ન થવાથી અંદર કચરો ભરાયા કરે અને પછી તેમાં ફેફસીઓ, મસા એવા રોગ પેદા થાય એ સમજી શકાય એવું છે.

જેમને નાકવડેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ છે, તેમનાં નસકોરાંમાં એટલી જલદી ગંદકી એકઠી થવા પામતી નથી; પણ જેમણે થોડો ઘણો મોંવાટે

^x પાણીની વરાળ કરીને અને પછી તેને ઠંડી કરીને બનાવેલું પાણી. એ પાણી તદ્દન શુદ્ધ છે અને ઔષધિમાં વપરાય છે.

* એક વધુ નુકસાન જે લેખકના ધ્યાન બહાર રહ્યું છે તે એ છે કે મોં દ્વારા શ્વાસ લેનાથી ફેફસાંની શક્તિ ઉપરાંત વધારે પ્રમાણમાં તથા વધારે વેગથી વાયુ દાખલ થાય છે અને તેથી તેમને નુકસાન થાય એ પણ દેખીતું છે.

શ્વાસ લેવાની અસ્વાભાવિક ટેવ પાડી છે અને જેઓ આજથી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેવાની ઇચ્છા રાખે છે, તેમને માટે નાક સાફ કરવાની થોડીક રીતો બતાવવામાં આવે છે.

નાકદ્વારા થોડું થોડું પાણી ચઢાવીને તેને ગળા આગળથી મોંની અંદર લાવીને બહાર કહાડી નાખવાની યોગીઓની એક ક્રિયા છે. કેટલાક હિંદુઓ એકાદ પાત્રમાં પાણી ભરી તેમાં પોતાનું મુખ ડૂબાવે છે અને પીચકારીની માફક નસકોરાંવાટે પાણી ખેંચે છે; પરંતુ આ બીજી ક્રિયામાં વધારે અભ્યાસની જરૂર છે. પહેલી ક્રિયા કરવામાં સહેલી છે અને ઉપયોગીપણામાં બીજીના જેટલીજ છે.

બીજી એક સરસ રીત એ છે કે ઉઘાડી ખારી પાસે બેસીને એક હીધ-શ્વાસ લેવો. તે લેતા પહેલાં એક નસકોરાંને આંગળી અથવા અંગુઠાથી બંધ કરવું અને બીજા નસકોરાંદ્વારા શ્વાસ લેવો. પછી જે નસકોરું બંધ રાખ્યું હતું તેમાંથી શ્વાસ કહાડી તેજ નસકોરાંવડે શ્વાસ ખેંચવો. એમ વારાફરતી એક પછી એક નસકોરાંદ્વારા શ્વાસ લેતા જવો અને કહાડતાં જવો. આ ક્રિયાના અભ્યાસથી પણ નાકનો મેલ તથા બીજું જે કાંઈ ભરાઈ રહ્યું હોય તે નીકળી જાય છે.

કદાચ શરદી અથવા સળેખમથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો વેસેલીન, કપૂરનો અર્ક અથવા તેલ જેવી કોઈ વસ્તુ સૂંઘવાથી તરત નાકનો માર્ગ ઉઘડી જાય છે. નાકછીંકણી અથવા એવી જાતની કોઈ વનસ્પતિનો રસ સૂંઘવાથી છીંકો આવીને નાક સાફ થઈ જાય છે. આ બાબત ઉપર સહેજ ધ્યાન અપાય તો નાક સાફ થઈ જાય અને સાફજ રહે એમાં કશું અઘરું નથી.

નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની ચર્ચામાં અમે કેટલાંએ પૃષ્ઠ ભરી હીધાં. માત્ર તંદુરસ્તીને માટે નાકદ્વારા શ્વાસ લેવાની અગત્ય છે તેટલા માટેજ નહિ પણ આ પુસ્તકમાં શ્વાસ લેવાની જે જે કસરતો બતાવવામાં આવશે તે બધીમાં નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાય છે અને પ્રાણાયામના અભ્યાસીને માટે તે અનિવાર્ય છે; એટલા માટે આટલું લંબાણથી વિવેચન કરવું પડ્યું છે. યોગીની શ્વસન-ક્રિયાનો આધારજ એના ઉપર છે.

જે કોઈ વાચકને નાકવાટે શ્વાસ લેવાનો ટેવ ન હોય તેમણે તે ટેવ પાડવી; અને એને સાધારણ વાત માની એ તરફ દુર્લક્ષ ન કરવું.

અયાય ૧૮ મો-શ્વાસ લેવાની ચાર રીત

શ્વસનક્રિયાવિષે વિચાર કરતાં પહેલાં કુદરતે શ્વાસ લેવાને માટે કેવા પ્રકારની શારીરિક રચના તૈયાર કરી રાખી છે અને તેમનાદ્વારા શ્વાસની ગતિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ જાણી લેવું જરૂરનું છે. શ્વસનક્રિયાનાં યંત્રોમાં મુખ્ય બે વસ્તુઓ છે. (૧) ફેફસાંની સંકોચાવાની અને વિકસવાની શક્તિ. (૨) છાતીનું પોલાણ જેની અંદર ફેફસાં આવેલાં છે તેની તથા બગલ આગળના અંદરના ભાગમાં થતી હિલચાલ. વક્ષઃસ્થલ અથવા છાતી પેટ અને ગળાની વચ્ચેનો ભાગ છે, કે જેની અંદર ફેફસાં તથા હૃદય આવેલાં છે. આ પોલાણ એક તરફથી કરોડના હાડકા સાથે અને બીજી તરફથી પાંસળીઓ તથા તેમની પાસે આવેલી કોમળ નાની હાડકીઓથી ઘેરાયેલું છે. તેવીજ રીતે છાતીનાં હાડકાં તથા નીચેની બાજુએથી પેટ અને છાતીની વચ્ચે આવેલો પહોળો માંસની ચાદર જેવો અવયવ જેને ડાયાફ્રામ કહે છે તેનાવડે એની સીમા મર્યાદિત થયેલી છે. આટલા ભાગને સામાન્ય રીતે વક્ષઃસ્થલ કહે છે. એને મજબૂત રીતે બંધ કરેલી શંકુના આકારની પેટીની સાથે સરખાવી શકાય; તેનો સાકડો અણી-આળો ભાગ ગળા તરફ આવેલો છે; પાછલો ભાગ કરોડના હાડકાથી બનેલો છે અને તેની આગલી બાજુએ છાતીનાં હાડકાં તથા પાંસળાંવડે બનેલી છે.

દરેક બાજુએ બાર બાર મળી કુલ ચોવીસ પાંસળીઓ છે. તે કરોડના હાડકાની બેડ બાજુએથી નીકળે છે. ઉપલી સાત બેડ પાંસળીઓને “અસલ” પાંસળીઓ કહે છે; કારણકે તે છાતીના હાડકા સાથે જોડાયેલી છે અને બીજી પાંચ બેડ રહી તેને “નકલી” અથવા “છૂટી” પાંસળીઓ કહે છે; કારણ કે તે છાતી સાથે જોડાયેલી નથી. એમાંની ઉપલી બે બેડી હાડકા કરતાં નરમ પદાર્થ જેને કાર્ટિલેજ કહે છે તેવડે તેમના ઉપરની પાંસળી સાથે જોડાયેલી છે અને બાકીની ત્રણ તો સાવ છૂટીજ છે. તેમના છેડા તદ્દન અલગ અને છૂટાજ હોય છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે બે માંસપેશીના થર જેમને છાતીની અંદરની માંસપેશીઓ કહે છે તે દ્વારા પાંસળીઓને ગતિ મળે છે.

શ્વાસને અંદર ખેંચવામાટે આ માંસપેશીઓ ફેફસાંને પહોળાં કરે છે; જેથી ફેફસાંનાં અંદરનાં છિદ્રોમાં ખાલી જગ્યા પેદા થાય છે અને પદાર્થવિજ્ઞા-

નના પ્રસિદ્ધ નિયમ મુજબ આ ખાલી જગ્યાને ભરી દેવામાટે હવા અંદર દોડી આવે છે. શ્વાસ લેવાને માટે જે માંસપેશી તરફથી પહેલી ગતિ મળે છે તેમના ઉપરજ આખી શ્વસનક્રિયાનો આધાર રહે છે. તેથીજ કરીને તેમને “શ્વાસ લેવાની માંસપેશીઓ” એવું નામ આપેલું છે. યોગ્ય રીતે આ અવયવની હિલચાલ કર્યાથી ફેફસાં પૂરેપૂરાં પહોળાં થઈ શકે છે અને ઘણામાં ઘણી હવા તેમાં દાખલ થઈ શકે છે.

યોગી લોકોએ શ્વાસ લેવાના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે:- (૧) ઉંચો શ્વાસ, (૨) મધ્ય શ્વાસ, (૩) નીચો શ્વાસ અને (૪) યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ.

પહેલા ત્રણ પ્રકારના શ્વાસનું માત્ર જરૂરપૂરતું વર્ણન કરીને વાચકને તેનો પરિચય કરાવી દઈશું. ચોથા પ્રકારનો શ્વાસ, જેને “યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ” એવું નામ આપેલું તનું તો સાંગોપાંગ વર્ણન આપવું પડશે; કારણ કે તેજ યોગીના શ્વસનવિજ્ઞાનનો પાયો છે.

૧-ઉંચો શ્વાસ

આ રીતે શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિને પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનમાં “કલેવીક્યૂલર બ્રીધીંગ” અર્થાત્ હાંસડીના હાડકાસુધીનો શ્વાસ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી પાંસળીઓ, હાંસડી તથા ખભા ઉંચકાય છે, પેટ અંદર સંકોચાય છે; આંતરડાં પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદા સાથે દબાય છે, જેથી કરીને તે પડદો પણ જરાતરા ઉંચો થાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામાં છાતીનો માત્ર ઉપરનો ભાગ જે તેનો નાનામાં નાનો ભાગ છે તેજ ફક્ત કામમાં આવે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે બહુજ થોડી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થવા પામે છે. તે ઉપરાંત છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો ઉપર ઉંચકાઈ આવે છે એટલે તેનો વિસ્તાર તો કોઈ રીતે થઈ શકતો નથી. છાતીની રચનાનો અભ્યાસ કર્યાથી સમજાશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી ઘણામાં ઘણો પ્રયત્ન કરીને થોડામાં થોડો ફાયદો મેળવાય છે.

ઉંચો શ્વાસ એ ચારે પ્રકારના શ્વાસમાં કનિષ્ઠ પ્રકારનો ગણાય છે. એનામાં શક્તિનો વ્યય સૌથી વધારે અને લાભ સૌથી ઓછો, એટલો મોટો ગેરફાયદો છે. ઘણી શક્તિની ખર્ચાઈ કરીને થોડોજ લાભ લેવાની એ રીત છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં આ રીતે શ્વાસ લેવાનો રિવાજ ઘણો પ્રચલિત છે. ઘણી સ્ત્રીઓને આ રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય છે. ગવૈયાઓ, ધર્મીપદેશકો, વકીલો જેમની પાસેથી આપણે વધારે સારા જ્ઞાનની આશા રાખીએ તેઓ

પણ આ રીતે શ્વાસ લેવાની ભૂલ કરતા જણાય છે.

ખોલવાના અને શ્વાસ લેવાના અવયવોમાં જે જે વ્યાધિ લાગુ પડે છે, તેમનાં કારણ તપાસતાં જણાશે કે ઉપર કહેલી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાથીજ એ રોગ પેદા થયા હતા. આવી રીતે છાતીની અંદરના કોમળ અને નાબુક અવયવોને ઘણો ઘસારો વેઠવો પડે છે અને જે ખોખરા, કર્કશ અવાજવાળા લોકો જોવામાં આવે છે તે ઘણાખરા આ રીતે શ્વાસ લેનારા હોય છે. એમનામાંથી ઘણાને તો આગળ જતાં મોંવાટેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની બાબતમાં અહીં જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે, તેને વિષે વાચકને સંદેહ હોય તો અમે બતાવીએ તે રીતે પરીક્ષા કરી જોવાની અમારી ભલામણ છે. પ્રથમ તમારાં ફેફસાંમાંથી બધી હવા કહાડી નાખો; બેઉ હાથ સીધા લટકતા રહેવા દઈ ઉભા થઈ જાઓ; પછી ખભા અને હાંસડી ઉંચી કરીને શ્વાસ લઈ જુઓ. તરતજ માલૂમ પડશે કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી બહુજ થોડી હવા ફેફસાંમાં આવે છે. હવે ખભા અને હાંસડીને પાછાં હતાં તેવાં કરી દઈને ફરીથી દીર્ઘ શ્વાસ લો. આ રીતે તમને એવો સરસ પ્રત્યક્ષ પાઠ મળશે કે છાપેલા અગર ઉચ્ચારેલા લાંબા લાંબા ઉપદેશ કરતાં તે તમારા મગજ પર વધારે દીર્ઘકાળને માટે સુદ્રઢ થઈ જશે.

૨-મધ્ય શ્વાસ

આ રીતને પાશ્ચાત્ય લોકો “ પાંસળીસુધીનો શ્વાસ ” કહે છે. ઉંચા શ્વાસ કરતાં આ કાંઈક ઓછો હાનિકારક છે, તોપણ એ નીચા શ્વાસ અને યોગીના પૂર્ણ શ્વાસના કરતાં બહુ ઉતરતો કહેવાય છે. મધ્ય શ્વાસમાં પેટ અને છાતીની વચ્ચે પડતો ઉપર ખેંચાય છે અને પેટ અંદરની બાબત તરફ સંકોચાય છે; પાંસળીઓ થોડી થોડી ઉંચકાય અને છાતી પણ જરા જરા કુલે છે. જેમણે આ વિષયનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમનામાં આ રીત જોવામાં આવે છે; કારણ કે એના કરતાં પણ બીજી જે રીત વધારે શ્રેયસ્કર છે. માત્ર એની ખામી તરફ વાચકનું ધ્યાન ખેંચવા માટેજ આટલું અલ્પ વિવેચન કરવાની જરૂર પડી.

૩-નીચો શ્વાસ

અગાઉ જે જે રીતોનું વર્ણન થઈ ગયું તેના કરતાં આ રીત વધારે સારી જણાય. ઘણા પાશ્ચાત્ય લેખકો હાલમાં તેની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે અને તેને “ ઉદરશ્વાસ, ” “ દીર્ઘશ્વાસ, ” “ પેટના પડદાસુધીનો શ્વાસ ” એવાં એવાં નામો આપીને તેની ખૂબ આગ્રહસહિત ભલામણ પણ કરે છે. આ

વિષય તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાવાથી અવશ્ય ઘણાજ લાભ થયો છે; કારણ-કે જેમને ઉપરની બેમાંથી એક રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ હતી તેમણે તે ટેવ છોડી દીધી છે અને આ રીત ગ્રહણ કરી છે. આ નીચો શ્વાસ લેવાની તદબીર શીખવવાના ઉદ્દેશથી આ દેશમાં (અમેરિકામાં) કેટલીએ ઉપદેશપ્રણાલિકાઓ ઉભી થઈ છે અને તે શીખનારાઓ પાસેથી ભારે ભારે પ્રી લેવામાં આવે છે. તે છતાં પણ આ રીતે શ્વાસ લેનારને અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે ઘણા લાભ થયા છે. શીખનારાઓને ભારે ભારે પ્રી આપવી તો પડી, પરંતુ તેઓ હંચો અથવા મધ્યમ શ્વાસ લેતા હતા તેને બદલે નીચો શ્વાસ લેતા થયા તેથી કરીને તેમણે ખર્ચેલા પૈસાના કરતાં વધારે મૂલ્યવાન વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી છે.

ઘણાખરા પ્રામાણિક પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનીઓ શ્વાસ લેવાની આ રીતને સર્વોત્તમ ગણે છે; પરંતુ યોગી લોકોને અભિપ્રાય એવો છે કે જે શ્વાસ લેવાની ખરી રીતનો તેઓ સેંકડો વર્ષથી અનુભવ કરતા આવ્યા છે અને જેને તેઓ “પૂર્ણશ્વાસ” કહે છે તેનો આ એકમાત્ર અંશજ છે. એકવાર નીચા શ્વાસનાં મુખ્ય લક્ષણો પૂરેપૂરાં સમજાઈ ગયા પછી “પૂર્ણશ્વાસનું” સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય છે એ અમે સ્વીકારીએ છીએ.

ત્યારે આપણે ફરી એકવાર પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાનો વિચાર કરીએ. પૂર્વે અમે કહી ગયા છીએ કે છાતી તથા છાતીની વસ્તુઓને પેટ તથા પેટની વસ્તુઓથી અલગ કરનાર આ પડદો છે. એ માંસનો બનેલો છે. જ્યારે એ સ્થિર હોય છે, ત્યારે પેટની બાબતોથી છત્રીના આકારનો દેખાય છે. જાણે પેટમાં ઉભા રહીને એ પડદાને જોઈએ છીએ, એવી કલ્પના કરીએ તો પૃથ્વીની સપાટી ઉપરથી જેવું આકાશ દેખાય છે, અથવા ધુમટની નીચે ઉભા રહેનારને જેવો ધુમટ દેખાય છે તેવો એ પડદો દેખાય. આજ કારણથી એ પડદાની ઉપલી બાબત જે છાતીના અવયવોની તરફ આવેલી છે તે વચમાં ઉપસી આવેલા ઢેકા જેવી દેખાય છે. જ્યારે આ પડદો ગતિમાં આવે છે, ત્યારે પેટના અવયવોને નીચે દબાવે છે અને તેથી કરીને પેટ જરા સહેજ ફૂલે છે.

નીચો શ્વાસ લેતી વખતે મધ્ય શ્વાસના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ફેફસાંનો વિકાસ થાય છે. તેથી કરીને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાનો વિશેષ અવકાશ મળે છે એટલે વધારે હવા અંદર ખેંચાઈ આવે છે. આજ કારણને લીધે ઘણા-ખરા પાશ્ચાત્ય લેખકો એવો અભિપ્રાય આપવા લાગ્યા છે કે નીચો શ્વાસ

જેને પેટસુધીનો શ્વાસ પણ કહેવામાં આવે છે, તે વિજ્ઞાનમતે સર્વોત્તમ છે; પરંતુ એના કરતાં પણ વધારે સરસ રીત પૂર્વના યોગીઓ જાણે છે અને થોડા થોડા પશ્ચિમના લેખકો પણ જાણી ગયા છે. યોગીના પૂર્ણશ્વાસને બાદ કરતાં બીજી બધી શ્વાસ લેવાની રીતોમાં મોટી ખામી એ છે કે તેમનાથી ફેફસાં હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાતાં નથી. ઘણું તો ફેફસાંનો અમુક ભાગજ હવાથી ભરાય છે. નીચા શ્વાસમાં પણ આ ખામી તો છેજ. ઉંચા શ્વાસથી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરાય છે; મધ્ય શ્વાસથી વચ્ચેનો અને નીચા શ્વાસથી ફક્ત નીચેનો તથા થોડો વચ્ચેનો ભાગ ભરાઈ શકે છે. જે રીતથી ફેફસાંનો માત્ર થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાય તેના કરતાં જે રીતથી પૂરેપૂરાં ફેફસાં હવાથી ભરાઈ જાય તે રીત વધારે સારી એમાં સંદેહ હોઈજ ન શકે. જે રીતે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં તમામ છિદ્રોમાં હવા સંચરી જાય, વધારેમાં વધારે પ્રાણવાયુનું અને પ્રાણશક્તિનું મનુષ્ય શોષણ કરી શકે તે રીત શરીરના કલ્યાણમાટે સર્વોત્તમજ ગણાવી જોઈએ. એટલાજ માટે યોગીઓ કહે છે કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાને જે રીતની શોધ અને લલામણુ કરી છે, તેના કરતાં પણ “ પૂર્ણશ્વાસ ” ની રીત વધારે લાભકારક છે.

૪-યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ

શ્વાસ લેવાની આ રીતમાં ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસનાં સારાં સારાં તત્ત્વો આવી જાય છે અને તેમની ખામીઓ અને નુકસાનકારક અંશ આની અંદર નથી. આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેવાના બધા અવયવો પાસેથી પૂરેપૂરું કામ લેવામાં આવે છે. ફેફસાંનો પ્રત્યેક ભાગ હવા ભરવાનાં એકે એક છિદ્ર અને શ્વાસ લેવાના કામમાં આવતી એકે એક માંસપેશી—બધાં પૂરેપૂરાં કામ કરે છે. એનાથી આખું શ્વસનચંત્ર કામ લાગે છે અને વળી થોડામાં થોડી શક્તિના વ્યયથી ઘણામાં ઘણો લાભ મેળવી શકાય છે. છાતીનું પોલાણ એક તેની સીમા સુધી ચારે બાજુએથી ઉપસે છે અને શ્વસનચંત્રનો પ્રત્યેક ભાગ તેની બધી ક્રિયા કરે છે તેમજ સંપૂર્ણ કામ આપે છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવાની મોટામાં મોટી ખુબી તો એ છે કે એનાથી શ્વાસ લેવામાં કામ આવતી એકે એક માંસપેશીને પૂરેપૂરો વ્યવસાય મળે છે; બીજી રીતોમાં તેમ નથી બની શકતું. માંસપેશીઓની સાથે સાથે જે પેશીઓનો અધિકાર પાંસળીઓઉપર છે, તેમને આથી વધારે કામ મળે છે. તેમ થવાથી

છાતીના પોલાણનો વિકાસ વધે છે, ફેફસાં પહોળાં થાય છે અને તેથી કરીને જે અવયવોને ટેકાની જરૂર છે તેને તે આપી શકાય છે. આ રીતે કુદરતને જે ઉચ્ચાલનશક્તિની જરૂર હતી તે તેને મળી જાય છે. નીચલી પાંસળીઓ છૂટી હોવાથી તેમને આધારની જરૂર છે, તે આધાર અમુક માંસપેશીઓનો વિકાસ થવાથી તેમનાદ્વારા મળી જાય છે. તેથી કેટલીક પાંસળીઓ સ્થિર રહે છે, કેટલીક બહારની બાજુ તરફ વળી જાય છે.

આ રીતે શ્વાસ લેવામાં છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો સંપૂર્ણરિતે કાબુમાં રહે છે અને તેની પાસેથી તેના અંગનું પૂરેપૂરું કામ લઈ શકાય છે.

હવે પાંસળીઓની ક્રિયાનું જરા અવલોકન કરીએ. આપણે હમણાં જ જોઈ ગયા કે નીચેની પાંસળીઓ પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાના અધિકારનીએ છે. આ પાંસળીઓ પેલા પડદાની હિલચાલને લીધે જરાક નીચેની બાજુ તરફ ખેંચાય છે, બીજી કેટલીક માંસપેશીઓ તેમને તેમની અસલ જગ્યાએ દબાવી રાખે છે અને છાતીની અંદરની માંસપેશીઓ તેને બહારની બાજુ તરફ દબાવી આપે છે. આ બધી ક્રિયાનું એકત્ર પરિણામ એ આવે છે. કે છાતીની અંદરનું પોલાણ તેની સીમાસુધી પૂરેપૂરું વિકાસ પામે છે. આ માંસપેશીઓની ક્રિયા ઉપરાંત છાતીની અંદરની માંસપેશીઓના દબાણથી ઉપલી પાંસળીઓ પણ બહારની બાજુ તરફ દબાય છે; તેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ પોતાની સીમા પહોંચે ત્યાંસુધી ફૂલે છે,

શ્વાસ લેવાની ચાર રીતો તમને બતાવવામાં આવી તે દરેકનાં લક્ષણ તમારી સમજમાં આવી ગયાં હોય તો તમે જોઈ શકશો કે પૂર્ણશ્વાસમાં તેની પહેલાંની રીતોના બધા સારા સારા ગુણ આવી જાય છે અને તે ઉપરાંત વધારે લાભ એ છે કે એનાથી છાતીનો ઉપલો, વચ્ચેનો અને નીચેનો ભાગ બરાબર કામ આપી શકે છે અને આ રીતે શ્વાસ લેવાની સ્વાભાવિક રીત પ્રાપ્ત થાય છે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં પૂર્ણશ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે બતાવીશું અને શ્વાસ લેવાની આ સર્વોત્તમ પદ્ધતિ ગ્રહણ કરવાનો રસ્તો બતાવ્યા પછી તેનો અભ્યાસ કરવા સાડું કેટલીક ઉપયોગી કસરતો પણ બતાવવામાં આવશે.

અધ્યાય ૧૯ મો—યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ શી રીતે લેવો ?

યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ એજ તેના આખા શ્વસનવિજ્ઞાનનો મૂળ પાયો છે. વાચકોએ પ્રથમ તો એના સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીને તેનો પરિપક્વ અભ્યાસ કરવો જોઈશે. એટલું થયા પછીજ આ પુસ્તકમાં બતાવેલી બીજી કસરતો કરવાની તેમને સલાહ આપી શકાય અને તેનો લાભ મેળવવાની પણ આશા રાખી શકાય, માટે વાચકને અમારી આસ લલામણુ છે કે ઉપરચોટીઆ અભ્યાસથી તેમણે સંતોષ માનીને બેસી રહેવું નહિ; પણ પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ટેવ તેમની રોજની સ્વાભાવિક ટેવ ન બની જાય ત્યાંસુધી તેમણે તેનો અભ્યાસ જારીજ રાખવો. આ ટેવ ધારણ કરવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે—મહેનત, સમય અને ધીરજ; અને આ ત્રણ ગુણનો ઉપયોગ કર્યા વિના દુનિયાના કોઈ પણ કામમાં ફતેહ મળે ખરી ? શ્વસનવિજ્ઞાન શીખવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ રાજમાર્ગ નથી. જો તેનો લાભ લેવાની વાચકને અભિલાષા હોય તો બતાવેલી રીતે કામ કરવા માટે તેણે તૈયાર થઈ જવું જોઈએ. એકવાર આ પદ્ધતિ પાકી શીખી લીધાથી એટલા બધા ફાયદા થવા લાગશે કે ભવિષ્યમાં એનો પરિત્યાગ કરી એને ઠેકાણે શ્વાસ લેવાની બીજી ખોટી રીત ગ્રહણ કરવાની કોઈને ઇચ્છાજ નહિ થાય; એટલુંજ નહિ પણ પોતાને આ રીતે શ્વાસ લેવાથી મળેલા લાભ બીજાને સમજાવી તેમને પણ ખરેખરે માર્ગ દોરવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ બધું કહેવાનું પ્રયોજન એટલુંજ છે કે વાચકોને આ શ્વસનપદ્ધતિનું મહત્ત્વ અને તેની જરૂરીઆત પૂરેપૂરી સમજાઈ જાય; જેથી કરીને “આ તો સાધારણ બાબત છે, એમાં શું ?” એમ કહીને એના તરફ દુર્લક્ષ ન કરે, અથવા તો હવે પછીના અધ્યાયોમાં બતાવેલી આકર્ષક કસરતો કરવાની લાલચને વશ થઈ આ મૂળ પાયો કાચો રાખીને આગળ દોડી ન જાય; માટે ફરીથી અમે બધા વાચકોને ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમારા કાર્યનો પ્રારંભ યોગ્ય રીતે કરશો તો સારો લાભ મેળવશો. તમારો પાયો નાખવામાં બેઠરકાર રહેશે તો તમારું ચણતર થોડાજ વખતમાં જમીનદોસ્ત થઈ જશે અને કરેલી મહેનત બરબાદ જશે.

યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ લેવાની રીત શીખવતાં પહેલાં તો સીધી રીતે શ્વાસ લેતાં શીખવવાની જરૂર છે. એક વાર તે શીખવ્યા પછી પૂર્ણશ્વાસ લેવાની

સામાન્ય રીત બતાવવામા આવશે; અને છેવટે છાતી, તેમાંની માંસપેશીઓ અને ફેફસાંની મજબૂતી વધે એવી કેટલીક કસરતો પણ શીખવાશે. અત્યાર-સુધી ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવને લીધે ઘણાકની છાતી, ફેફસાં અને માંસપેશીઓનો ખિલાવ થવો જોઈએ તેવો થયોજ નહિ હોય. આ ઠેકાણે એ કહેવાનું જરૂરનું છે કે આ પૂર્ણશ્વાસની રીત મનુષ્યના શરીર ઉપર અસ્વાભાવિક દબાણરૂપ નથી; પણ એથી ઉલટું છે. એ તો કુદરતને અનુ-કૂળ છે. તેના રાહ પર જવાનો પ્રયત્ન છે. તંદુરસ્ત જંગલી મનુષ્ય અથવા સુધરેલી જાતિનાં તંદુરસ્ત બાળકો, ખેડ આજ રીતે શ્વાસ લે છે. માત્ર સુ-ધરેલી જાતિનાં મનુષ્યોએ જીવવાની, હરવાફરવાની તથા કપડાં પહેરવાની એવી અસ્વાભાવિક રીતો ધારણ કરી છે; પણ તેઓ શ્વાસ લેવાની અસલી રીત વિસરી ગયા છે. બીજી એક વાત અમે વાચકોના ધ્યાનપર લાવવા માગીએ છીએ તે એ છે કે પૂર્ણશ્વાસ લેવા માટે પ્રત્યેક શ્વાસે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાવાંજ જોઈએ એમ સમજવું નહિ. માત્ર એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે જેનાથી સાધારણ રીતે જેટલી હવા લેવાય તેટલી લેવી; પણ તેને ફેફસાંના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચાડી દેવી. પછી તે હવા વધારે પ્રમાણમાં હોય કે ઓછા પ્રમા-ણમાં તેની કાંઈ ચિન્તા નહિ; પરંતુ દિવસમાં કેટલીક વાર તો ફેફસાંની પૂરે-પૂરી શક્તિ અનુસાર હવા ભરવાની થોડીક કસરત તો કરીજ લેવી જોઈએ. એમ કર્યાથી શરીર ઘણી સારી હાલતમાં રહે છે અને તેનું કામ પણ સારી રીતે કરી શકે છે.

નીચેની કસરતો ઉપરથી પૂર્ણશ્વાસવિષે સારો ખ્યાલ આવી શકશે.

(૧) સીધા ટટાર ઉભા થઈ જાઓ. નાકવાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા જાઓ. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરો. તેને માટે પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પરદાને કામમાં લો. તેની મારફતે પેટના અવયવો ઉપર થોડું દબાણ કરો કે જેથી કરીને પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે. પછી હવાના પ્રવાહને તોડ્યા વગર શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરો કે જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હ-વાથી ભરી દો, કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે અને ઉપલી છ સાત પાંસળીઓની જોડે છાતી પણ ઉચી થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહેજ અંદરની બાજુ તરફ સંકો-

ચાશે, તેથી ફેફસાંને કાંઈક આધાર પણ મળશે અને તેમનો ઉંચામાં ઉંચો ભાગ હવાથી ભરાઈ જશે.

આ હકીકત વાંચતાંની સાથે પ્રથમ એવી પ્રતીતિ થશે કે આ શ્વાસની અંદર જૂદાં જૂદાં ત્રણ પગથીયાં છે; પરંતુ હકીકતમાં તેવું કાંઈજ નથી. હવા તો લાગલાગટ અંદર ખેંચાયાજ કરે છે; અને નીચે દબાએલા પડદાથી આરંભીને, છાતીના ઉંચામાં ઉંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોલાણ એકસરખી ચાલુ ક્રિયાથીજ વિકસી જાય છે. તૂટક તૂટક શ્વાસ કઢી પણ લેવો નહિ. લાગલાગટ એકજ ધારાએ શ્વાસ અંદર ચાલ્યો આવે તેવી કેશિષ કરો. પૂરકક્રિયાના ત્રણ કકડા કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે અને એકધારાએ હવા ફેફસાંમાં ચાલી આવશે. થોડો વખત મહાવરો પડ્યા પછી તમે માત્ર બેજ સેકન્ડમાં પૂરકક્રિયા કરી શકશો.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટને થોડુંક અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાઓ. જેમ જેમ હવા બહાર નીકળતી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાબતુ તરફ દબાવું જોઈએ. જ્યારે તમામ હવા બહાર નીકળી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને થોડીવાર શિથિલ કરી આરામ આપો. થોડા દિવસના મહાવરાથી આ કસરતનો આ ભાગ સહેલો થઈ જશે; અને ઉપર બતાવેલી જૂદી જૂદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની એકવાર સમજણ પડી ગવા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ એમ ને એમ થયાજ કરશે.

હવે તમે જોઈ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વસનચંત્રનો એકેએક ભાગ કામે લાગી જાય છે; અને ફેફસાંના પણ એકેએક પ્રદેશને—છેક અત્યંત દૂર આવેલાં હવાનાં છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણ ચારે બાબુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઈ શકશો કે જે ત્રણ પગથીયાં બતાવ્યાં છે, તે એકજ ચાલુ પ્રવાહનાંજ અંગ છે. વળી એની અંદર ઉંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ ત્રણે ક્રિયાઓ એકબીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે તેમના વડે એક અખંડ શ્વસનક્રિયાજ બની જાય.

એક મોટા આયનાની સામે બેસીને જો તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે. શ્વાસ લેતીમૂકતી વખતે જો તમે તમારા હાથ પેટ ઉપર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસની સાથે સાથે પેટની

નીચીઉંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરકક્રિયાના અંતમાં ખભાને જરાક ઉંચા કરવાથી લાભ છે. એનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઉંચકાઈ આવે છે; તેથી કરીને જમણા ફેફસાંના ઉપલા નાના લોચામાં પણ હવા પ્રવેશ કરે છે. એજ xજગ્યાએ ટયૂબર ક્યુલોસિસ નામનો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

શરૂઆતમાં તમને કદાચ પૂર્ણશ્વાસ લેવામાં કાંઈક કઠણ જણાય તો તેથી નાહિંમત ન થતાં અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાબુમાં આવી જશે અને એકવાર એ આવડી ગઈ એટલે બીજી શ્વાસ લેવાની ભૂલભરેલી રીત તરફ તમારી વૃત્તિજ નહિ જાય.

અધ્યાય ૨૦ મો-પૂર્ણશ્વાસથી શરીરપર થતી અસર

આ પૂર્ણશ્વાસના જેટલાં વખાણુ કરીએ તેટલાં થોડાંજ છે, પણ હમણાં જે કાંઈ ઠહેવામાં આવ્યું છે તેનાથી જેઓ વાકેફ થયા છે, તેમની આગળ એ ક્રિયાની વધુ તારિક્ક કરવાની જરૂર નથી.

પૂર્ણશ્વાસ લેનાર, સ્ત્રી યા પુરુષ, ક્ષયરોગ તથા ફેફસાંના બીજા વ્યાધિના પંજામાં કદિ સપડાતો નથી. તેને શરદી યા સળેખમ થવાનો સંભવ પણ બહુ થોડો છે. ક્ષયરોગ શરીરની જીવનશક્તિ ઘટી જવાથી થાય છે; વળી ફેફસાંમાં થોડી હવા જવાથી પણ એ પેદા થવાનો સંભવ છે. શરીરમાં જીવન-શક્તિ ઘટવા માંડી એટલે નાના પ્રકારના જંતુઓ તેના ઉપર આક્રમણ કરવામાં ફાવે છે. અધૂરો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ તો બિલકુલ કામમાં આવતો નથી. જેમ વાસી ઘરમાં કરોળીઆનાં જાળાં બાઝવા માંડે છે, તેવી રીતે ફેફસાંનો જે ભાગ વપરાશમાં ન આવતો હોય ત્યાં રોગના જંતુઓ પોતાનું રહેઠાણુ જમાવે છે અને એકવાર ત્યાં જામી ગયા પછી શરીરના નબળા પડી ગએલા ભાગમાં ભારે રમખાણુ મચાવે છે. જે ફેફસાંના બધા ભાગ સારી તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય, તો તે પોતેજ આ જંતુઓનો નાશ કરી નાખે છે. તેમને સારી તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો એકજ ઉપાય છે કે તેમને વખતોવખત કામે લગાડી લગાડીને ખૂબ મજબૂત રાખવાં.

ક્ષયરોગવાળા તમામ દર્દીઓની છાતી સાંકડી હોય છે. એ શું બતાવે છે ?

xએક પ્રકારનો ક્ષયરોગ.

સાંકડી છાતી એ ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવનો ચોખ્ખો પૂરાવો છે. એવા માણસોએ કેટલીક મુદત સુધી ખોટીજ રીતે શ્વાસ લીધો હશે કે જેથી કરીને તેમની છાતી વિકસવા પામી નહિ અને સાંકડીજ રહી. પૂર્ણ શ્વાસ લેવાનો જેને અભ્યાસ છે, તેની છાતી જોઈએ તેટલી પહોળી હોય છે. સાંકડી છાતી-વાળાં માણસ પણ પૂર્ણશ્વાસનો અભ્યાસ કરવા માંડશે તો તેમની છાતી પણ પહોળી અને ઉન્નત થવા લાગશે. એવાં માણસોનેજે જીવવા તરફ પ્રેમ હોય તો તેમણે છાતીની સુધારણા તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ. કદાચ કોઈવાર સજે-ખમ જેવું જણાય તો ખૂબ જોરથી પૂર્ણશ્વાસ લેવા માંડો એટલે સજેખમ થવાજ નહિ પામે. શરદી લાગી છે એવી નિશાની જોવામાં આવે તો આ કસરત કરી લીધાથી આખા શરીરમાં ગરમી આવી જશે. કદાચ સજેખમ થઈજ ગયું તો એક દિવસના ઉપવાસની સાથે આ કસરત કર્યાથી સજેખમ ઉભું નહિ રહે.

ફેફસાંની અંદર લોહીના સાથે ફરતા પ્રાણવાયુના મિશ્રણના ઉપર તેની સ્વચ્છતાનો અને સજીવનતાનો આધાર રહે છે. જો લોહીમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઓછું થયું તો તે અસ્વચ્છ અને દુર્બળ થઈ જવાનું. એ દુર્બળ અને મલિન લોહીથી પોષાયલા શરીરમાં પણ ક્યાંથીજ કૌવત હોય ? તે પણ વિષમય બનવા માંડશે. તેની અંદરની મલિનતા દૂર ન થતી હોવાથી તેમાં રોગો પેદા થવા લાગશે. શરીરના પોષણનો આધાર લોહીપર છે; અને આ ગંદું લોહી શરીરને પોષણ આપવા જતાં તેમાં વિષનો ફેલાવો કરી વિકાર ઉત્પન્ન કરશે. આની સરળ અને સાદી આપધિ માત્ર એક પૂર્ણશ્વાસ લેવાની ક્રિયાજ છે. રુધિરને સાફ કરવા માટે તે સાર્સાપરિલા કરતાં ઉત્તમ છે; કારણ કે એ કુદરતના ઉદ્દેશને અનુસરતી છે.

અધૂરા શ્વાસથી જઠર તથા બીજા પચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ ખરાબ થઈ જાય છે. પ્રાણવાયુનો ઉણપને લીધે તેઓને એકતો પૂરતું પોષણ મળતું નથી, તે ઉપરાંત અન્નરસને લોહીમાંથી પ્રાણવાયુનું શોષણ કરવાની જરૂર પડે છે; કારણ કે તે સિવાય તેનામાં પચવાની યોગ્યતા આવતી નથી. હવે આ ઉપરથી તરત સમજી શકાશે કે અધૂરા શ્વાસથી પચનક્રિયા અને રસનિર્માણમાં અડચણ આવે છે. રસ જેવો જોઈએ તેવો ન થયો એટલે શરીરનું પોષણ પણ દિવસે દિવસે ઘટતુંજ જવાનું, જઠરાગ્નિ મંદ થવાનો, શરીરનું

ત્રિલાયતમાં જ્યારે શિયાળામાં ઘણું ખરક પડે છે ત્યારે રાત્રે રોન કરતા પોલિસના સિપાઈઓને દીર્ઘશ્વસન કરવાની સૂચના આપવામાં આવે છે.

બળ ક્ષીણ થતું જવાનું; એટલે પછી મનુષ્યની તબિયત ક્રમેક્રમે લથડતી જાય એમાં નવાઈ પણ શી ? આ બધાનું કારણ શું ? અપૂર્ણ અને અયોગ્ય રીતે લીધેલો શ્વાસ.

વળી ખોટી રીતે શ્વાસ લીધાથી જ્ઞાન અને ગતિના તંતુઓ પણ નબળા પડી જાય છે; કારણ કે મગજ, મેરુદંડ, તંતુનાં કેન્દ્રો અને નાડીસંસ્થાન-સૌને જ્યારે રુધિરદ્વારા અધૂરું પોષણ મળે ત્યારે તેને પોતાની શક્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવામાં, તેનો સંચય કરવામાં અને જરૂર પડે ત્યારે તેનો પ્રવાહ વહેવડાવવામાં જે બળ જોઈએ તે હોતું નથી; કેમકે એમને જોઈતું પોષણ પણ પ્રાણવાયુદ્વારાજ મળી શકે છે અને તેની આવક શરીરની અંદર ઘટી જવા લાગી છે. આ ઉપરાંત તંતુઓને નિર્બળ બનાવવામાં એક બીજું પણ કારણ સામેલ થાય છે. તંતુઓનો શક્તિ-પ્રવાહ તેના મૂળમાંથી ક્ષીણ થવા માંડે છે; પણ એ હવાનો વિષય નથી, પરંતુ પ્રાણનો વિષય છે, તેથી એની ચર્ચા કરવાની હાલ જરૂર નથી. હવે પછીના કેાઇ અધ્યાયમાં એની યોગ્ય જગ્યાએ એ સંબંધી જે કહેવાનું છે તે કહેવામાં આવશે. આહ તો માત્ર એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે અયોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ પણ શક્તિના પ્રવાહના વહનમાટે નાલાયક બની જાય છે.

શરીરચંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયોની જે ભારી અસર થાય છે તે વાત એટલી બધી જાણીતી છે કે અહીં તેની અથર્થિત ચર્ચા કરવાની જરૂર નથી. માત્ર અહીં એટલુંજ કહેવું ઉચિત લાગે છે કે જનનેન્દ્રિયો નિર્બળ પડી જવાથી પ્રતિક્રિયાદ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહોંચી જાય છે. પૂર્ણશ્વાસ-વડે સમતાયુક્ત શક્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનો આ અવયવ પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનો અને તેની ઘટી ગયેલી શક્તિઓને સતેજ કરવાનો આજ એક સાચો અને કુદરતી ઉપાય છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિયો બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે, ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખું શરીર બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે, એ તો પહેલેથીજ જાણી શકાય તેવું છે. આ ઉપરથી કેાઈએ એમ ન સમજવું કે આ શ્વાસક્રિયાથી કામવૃત્તિ સતેજ થાય છે; એવો અમારા કહેવાનો આશય છેજ નહિ. એગીઓ તો બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતાને ચાહનારા છે. તેઓ પાશવ કામવૃત્તિને પોતાના અંકુશનીચે દબાવી રાખે છે. વળી કામવૃત્તિને અંકુશમાં રાખવી એટલે નપુંસકપણું પ્રાપ્ત કરવું એવું

પણ માની લેવું નહિ. યોગશાસ્ત્રનો અભિપ્રાય તો એવો છે કે જે સ્ત્રી યા પુરુષની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે, તેજ પોતાની કામવૃત્તિને વધારે સારી રીતે અંકુશમાં રાખી શકે છે. વળી તેઓ એમ પણ કહે છે કે હૃદ ઉપરાંતની કામાતુસ્તા એ નાદુરસ્ત તબિયતનુંજ પરિણામ છે અને જનનશક્તિનો અતિવ્યય એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનુંજ પરિણામ છે. આ પ્રશ્નપર કોઈ જરા વિચાર કરી જોશે તો તેને યોગીના કથનનું સત્ય સમજાશે. આ વિષયનું સાંગોપાંગ વિવેચન કરવાનું આ સ્થાન નથી; પરંતુ યોગીઓનો આ વિષયમાં જે અભિપ્રાય છે તે ટુંકામાં દર્શાવીએ છીએ. તે એ છે કે ઉત્પાદકશક્તિનો ઈન્દ્રિયવિલાસમાં અજ્ઞાની માણસો કરે છે તેમ મિથ્યા વ્યય ન કરતાં તેને રોકી રાખવામાં આવે તો તેનો ઉપયોગ મનુષ્યના શરીરનો બાધો મજબૂત બનાવવામાં અને બુદ્ધિને સતેજ કરવામાં થઈ શકે. ઘણાક માણસોની માગણી હોવાથી અમે આ પુસ્તકમાં વીર્યનો શરીરમાં સંચય કરવાની યોગીઓની એક અતિ પ્રિય ક્રિયા બતાવીશું; પરંતુ બ્રહ્મચર્ય અને પવિત્રતા જેનો યોગીઓ હમેશાં ઉપદેશ કરે છે, તેને કોઈ વાચક સ્વીકારે યા ન સ્વીકારે પણ એક વાત તો તેને માલૂમ પડીજ ગઈ હશે કે બીજા ઉપાય કરતાં પૂર્ણશ્વાસથી જનનેન્દ્રિયની ઉચિત સુસ્થિતિ વધારે સારી રીતે મેળવી શકાય છે અને સાચવી શકાય છે. અમે યોગ્ય સુસ્થિતિની વાત કરીએ છીએ; અયોગ્ય ઉશ્કેરણીની નહિજ. કામાસક્ત વ્યક્તિને યોગ્ય સુસ્થિતિ એટલે કામવાસનાની વૃદ્ધિ નહિ પણ ન્યૂનતા છે એમ સમજાશે; અને અતિ વિષયાસક્તિથી નિર્ભજ થઈ ગએલાં સ્ત્રીપુરુષોને પણ પૂર્ણશ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે જે નિર્ભજતા તેમના શરીરને નિસ્તેજ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી, તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઈ છે અને તેમનાં શરીર ફરીથી સતેજ અને પ્રકુદ્ધ બની રહ્યાં છે. અમારા અર્થનો રખેને કોઈ અનર્થ કરે અને અમારા કથનને અસ્થાને ટાંકીને તેનો દુરુપયોગ ન કરે એટલીજ અમારી ઈચ્છા છે. યોગીનો તો એવો આદર્શ છે કે સંપૂર્ણ શરીર બળવાન થાય; તેના પ્રત્યેક અવયવ બળવાન થાય; એ બળવાન શરીર ઉન્નત આત્માના પ્રબળ અધિકારનીચે રહે અને ઉચ્ચ ભાવનાઓથી સદા એ સંચાલિત થતું રહે.

પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયા વખતે જ્યારે શ્વાસ અંદર ખેંચવામાં આવે છે, ત્યારે પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો પડદો કંઈક નીચે દબાય છે, જેથી કરીને કલેબ્રું, જઠર અને બીજા કેટલાક અવયવો ઉપર પણ હલકું દબાણ થાય છે. વળી

કેંદ્રસાંની ગતિની સાથે આ અવયવોનું પણ હલકું હલકું મર્દન થયા કરે છે; તેથી કરીને તેઓ ઉત્તેજિત થઈ પોતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. શ્વાસને અંદર ખેંચવાની દરેક ક્રિયા વખતે એવી મધુર હલકી કસરત થયા કરે છે કે જેથી પચનક્રિયા અને મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવોમાં જોઇતું લોહી સંચાર કરે છે. ઉંચા તથા મધ્ય શ્વાસની ક્રિયાઓમાં શરીરની અંદરના અવયવોને મર્દન કરવાનું બની શકતું નથી.

હમણાં હમણાં પશ્ચિમના દેશોમાં શારીરિક વિકાસ તરફ સારું ધ્યાન અપાવા લાગ્યું છે. એ બહુ શુભ ચિન્હ છે; પરંતુ ઉત્સાહના આવેશમાં લોકોએ ભૂલી જવું ન જોઈએ કે બાહ્ય અંગોની કસરતમાં બધું આવી જતું નથી. બહારનાં અંગોને કસવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ અંદરના અવયવોને પણ કસવાની જરૂર છે. આ કુદરતી કસરત યોગ્ય રીતે શ્વાસ લીધાથી થઈ શકે છે. છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો એ આભ્યંતરિક વ્યાયામનું સાધન છે, એની ગતિવડે પચનક્રિયા તથા મલોત્સર્ગ કરનારા અવયવો સંચાલિત થાય છે અને શ્વાસ લેતાં તેમજ મૂકતાં દરેક વખતે તેમનું મર્દન થાય છે. વળી તેમના ઉપર દબાણ થવાથી તેમનામાં વિશેષ લોહીનો સંચાર થાય છે; એ લોહી પાછું નીચોવાતું જાય છે અને માંસપેશીઓ કેરી પણ થતી જાય છે. કુદરતનો એવો નિયમ છે કે જે કોઈ અવયવને પૂરતી કસરત ન મળે તે અવયવ ક્ષીણ થઈ, નકામો બની જાય છે. એટલું બધું આકર્ષક પરિણામ ન આવે તોયણ તે પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકતો નથી એ વાત તો ચોક્કસજ છે. એટલા માટે ઉપરોક્ત પડદાદ્વારા અંદરના અવયવોને વ્યાયામ ન અપાય તો તેઓ મંદ બની જાય. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી એ પડદાને જોઈતી ગતિ મળે છે, તેમજ છાતીના વચલા અને ઉપલા ભાગને પણ વ્યાયામ મળે છે, એ શ્વાસને “પૂર્ણશ્વાસ” એવું નામ આપ્યું છે, તે તેની ક્રિયા જોતાં વાજબીજ છે.

યોગવિદ્યાની વાત બાબુએ મૂકતાં માત્ર પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ વિચાર કરતાં પણ એટલું તો સ્પષ્ટજ છે કે પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક જેને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવી હોય અથવા જાળવી રાખવી હોય તેને માટે પૂર્ણશ્વાસની કસરત આવશ્યક છે. ઘણાં માણસો તો એ આટલી બધી સાદી અને સહેલી છે તે જોઈને એના મહત્ત્વપર ધ્યાન નથી દેતા અને તંદુરસ્તીને માટે મિથ્યા વળખાં મારવામાં અઢળક નાણું ખર્ચી નાખે છે. અફસોસ ! તંદુરસ્તી તો તેમની પાસેજ ઉભી છે પણ તેના તરફ કોઈનું લક્ષ્ય નથી ! જે પથ્થરને નકામો ગ-

ણીને ફેંકી દેવામાં આવે છે, તે તો તંદુરસ્તીના મંદિરના ખૂણાપર મૂકવાનો મુખ્ય પથ્થર છે.

અધ્યાય ૨૧ મો-યોગવિદ્યાની રત્નકણિકાઓ

યોગીઓમાં ઘણીજ પ્રચલિત થએલી ત્રણ પ્રકારની શ્વાસની કસરતો હવે બતાવવામાં આવે છે. પહેલી યોગીઓના શોધકપ્રાણાયામની પ્રખ્યાત કસરત છે, જેનાવડે એ કસરત કરનારનાં ફેફસાંને ઘણીજ મજબૂતી મળે છે. શ્વાસના દરેક પ્રકારના વ્યાયામના અંતમાં આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ છે અને અમે પણ આ પુસ્તકમાં યોગીઓની પદ્ધતિનુંજ અનુસરણ કર્યું છે. ત્યાર પછી અમે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓને બળવાન બનાવવાની યોગીની કસરત બતાવીશું. આ કસરત યોગી લોકોમાં પ્રાચીન કાળથી અનુભવાતી આવી છે. પશ્ચિમના વ્યાયામના આચાર્યો પણ એમાં કશો સુધારો કરી શક્યા નથી. ઘણાક તો આ કસરત પોતાના યોગી ગુરુની પાસેથી શીખી લાવ્યા છે. તેના પછી અમે સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરતની રીત બતાવીશું. યોગી લોકોના અવાજ મધુર અને ગંભીર હોય છે. તે આ કસરતનું પરિણામ છે. આ કસરતો એટલી બધી કિંમતી છે કે આ પુસ્તકમાં એ ત્રણ ઉપરાંત અમે બીજું કાંઈજ ન આપત તોપણ પાશ્ચાત્ય વાચકોને માટે તે ઘણી અમૂલ્ય થઈ પડત. આ ત્રણ કસરતો પૂર્વના યોગીઓના ઉપહાર અથવા પ્રસાદરૂપ ગણીને સ્વીકારજો અને તેનો અભ્યાસ કરવા માંડજો.

૧-શોધક પ્રાણાયામ અર્થાત ફેફસાંને સાફ કરવાની કસરત

ફેફસાંમાં વાસુનો પ્રવાહ ફેલાવી તેમને સાફ કરવાની જ્યારે જ્યારે આવશ્યકતા લાગે, ત્યારે અત્રે જે શ્વસનક્રિયામાં બતાવવામાં આવે છે તેનો યોગીઓ હમેશાં ઉપયોગ કરે છે. વળી દરેક પ્રકારની કસરતના અંતમાં પણ આ ક્રિયા કરવાનો રિવાજ છે. અમે પણ એમનીજ રીતનું અનુસરણ કરીને આ ક્રિયાનું વિધાન બતાવીએ છીએ. આ ક્રિયાથી ફેફસાંમાં પવનનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, ત્યાંના તમામ કોશો ઉત્તેજિત થઈ જાય છે, શ્વાસ લેવાના અવયવોમાત્ર સાફ થઈ જાય છે અને સામાન્ય તંદુરસ્તીમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. તે ઉપરાંત એનાથી આખું શરીર તાજું બની જાય છે. વક્તા, ગવૈયા અને જેમને વધારે બોલવાની જરૂર પડે છે તેમને માટે આ ક્રિયા બહુજ

લાભદાયક છે. ખાસ કરીને વધારે બોલવાથી અગર ગાવાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો શ્રમિત થઈ ગયા હોય ત્યારે આ કસરત અવશ્ય કરવી.

૧-પૂર્ણશ્વાસ લો.

૨-થોડી વારસુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩-સીસોટી વગાડતા હોઈએ તે પ્રમાણે ગાલને ફૂલાવ્યા વગર હોઠ જરા લાંબા કરીને તેમની વચ્ચેથી કકડે કકડે જોરથી હવાને બહાર કહાડતા જાઓ. થોડી હવા જાય એટલે જરા થોભો, વળી પાછી થોડીક હવા બહાર જવા દો. એ પ્રમાણે વચમાં થોડી થોડી વાર અટકીને બધી હવા બહાર કહાડી નાખો. હોઠની વચ્ચેથી હવા કહાડવાની છે અને તે પણ ખૂબ બળપૂર્વક. જ્યારે તમે શ્રમિત થઈ ગયા હો અથવા તમારા શરીરનું બધું બળ ખર્ચાઈ ગયું હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થશે અને તમે પાછા તાજા બની જશો. અન્યમાની જોવાથી આ ક્રિયાની ચમત્કારિક અસરની ખાત્રી થશે. આ કસરત કરતાં કરતાં તે તદ્દન સ્વાભાવિક જેવી થઈ જાય ત્યાંસુધી એનો મહાવરો ચાલુ રાખવો જોઈએ. એ ઘણીજ મહત્ત્વની ક્રિયા છે; કેમકે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી તમામ કસરતોના અંતમાં આનો પ્રયોગ કરવાનો છે. માટે એને સારી રીતે શીખી લેવાનું સૌને ભલામણ છે.

૨-જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત કરવાની કસરત

આ કસરતનું મહત્ત્વ યોગી લોકો ખરાખરા સમજતા હોય છે. તે જ્ઞાનતંતુઓ અને ઋતિ પેદા કરનાર તંતુઓને ઉત્તેજિત કરનારી છે અને અત્યારસુધીમાં જાહેરમાં આવેલી કસરતોમાં સર્વોત્તમ છે. એનો ઉદ્દેશ નાડીસંસ્થાનને ઉત્તેજિત કરીને તંતુઓની શક્તિઓને વધારવાનો છે. એનાથી મુખ્ય મુખ્ય તંતુકેન્દ્રો ઉપર ઉત્તેજક દબાણ થાય છે, જેથી કરીને આખું નાડીસંસ્થાન ઉત્તેજિત અને શક્તિસંપન્ન બની જાય છે અને શરીરના તમામ અવયવો તંતુજનિત શક્તિના પ્રવાહથી ઝમઝમી રહે છે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણશ્વાસ લો અને હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૩-તમારા જોડે હાથની મુઠ્ઠી વાળી તમારી સામે સીધા રહે એવી રીતે લાંબાવો, હાથને ઝાઝા તંગ પણ ન રાખો અને ઢીલા પણ ન રાખો. માત્ર નીચે ઢળી ન પડે તેટલા પૂરતું તેમાં બળ રાખો.

૪-પછી તેમને બહા તરફ પાછા ખેંચો. ધીમે ધીમે માંસપેશીઓને સંકો-

ચતા જાઓ. એટલું જોર કરો કે ખભાસુધીમાં પહોંચતાં પહોંચતાં હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી ભીડાઈ જાય અને કંપવા લાગે.

૫-માંસપેશીઓને ઉપરની માફક જોરથી સંકોચતા જઈને તમારા હાથની મુઠ્ઠીઓ પાછી તમારા મોંની સામે પાછી લઈ જાઓ અને પાછી ખભા તરફ લાવતા જાઓ. એમ થોડી વાર કર્યા જાઓ.

૬-મોંવાટે બળપૂર્વક શ્વાસ બહાર કહાડો.

૭-એક શોધકપ્રાણાયામ કરી કસરત સમાપ્ત કરો. આ કસરતની ઉત્તમતાનો આધાર બે બાબતો ઉપર છે. એક તો મુઠ્ઠીઓને બળપૂર્વક પાછી ખેંચવાનો પ્રયત્ન અને બીજી આ કસરત ચાલુ હોય તેટલો વખત દમ ઘુંટી રાખવામાં વપરાતું ફેફસાંનું બળ. આ કસરતનું મહત્ત્વ અનુભવથીજ સમજાશે. તે તંદુરસ્તી અને બળ આપવામાં અદ્વિતીય છે.

૩-સ્વરોત્પાદક અવયવોની કસરત

યોગી લોકોએ પોતાના અવાજને પણ હમેશાં સારી હાલતમાં રાખવા માટે એક કસરત યોજી કહાડી છે. તેમનો આશ્ચર્યકારક અવાજ તો સુવિખ્યાત છે. તેમના શબ્દોનો રણુકો દઢ, કોમળ અને રણુશિંગાના સૂર જેવો સુસ્પષ્ટ હોય છે. એ લોકો એક પ્રકારની કસરત કરે છે, તેને લીધે તેમના અવાજમાં ઉપર કહેલાં લક્ષણ પ્રકટી નીકળે છે. એમના અવાજમાં કોમળતાની સાથે દઢતા હોય છે અને તે ઉપરાંત તેમના પ્રત્યેક શબ્દમાં જાણે કોઈ અજબ શક્તિનો પ્રવાહ વહેતો હોય, એવો ભાસ થાય છે. જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવી છે તેનો યોગ્ય સમયસુધી અભ્યાસ કર્યાથી આ ગુણોની પ્રાપ્તિ થશે. માત્ર એટલુંજ સ્મરણમાં રાખવું કે આ કસરત માત્ર કોઈ કોઈ વારજ કરવાની છે અને રોજના ક્રમમાં તેને દાખલ કરવાની નથી.

૧-પૂર્ણશ્વાસ ધીમે ધીમે લો. શ્વાસ લેવામાં જેમ વધારે વખત લીધે તેમ વધારે સારું.

૨-થોડીક પળ સુધી હવાને રોકી રાખો.

૩-મોં પહોળું કરીને બધી હવાને બળપૂર્વક મુખવાટે કહાડી નાખો.

૪-શોધકપ્રાણાયામ કરીને ફેફસાંને આરામ આપો. બોલવાની તથા ગાવાની ક્રિયા વખતે શબ્દ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એ વિષયમાં યોગીઓ જે ગંભીર અન્વેષણાયુક્ત વિચારો દર્શાવે છે તેના વિસ્તારમાં ન ઉતરતાં તેનું તાત્પર્યજ બતાવીશું. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે વાણીનો સ્વર, તેના ગુણ

અને શક્તિનો આધાર માત્ર ગળાના સ્વરોત્પાદક અવયવો ઉપરજ નથી પણ ચહેરાની માંસપેશીઓના ઉપર પણ કેટલોક આધાર છે, એવું અનુભવ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. કેટલાક પહોળી છાતીવાળા માણસો ઘણાજ મંદ અને નિર્જીવ અવાજથી બોલે છે અને જેઓની છાતી તેમના કરતાં સાંકડી છે તેઓ સખળ અને સુંદર અવાજ પેદા કરી શકે છે, જે સાંભળી સૌને આશ્ચર્ય થાય છે. નીચે એક પ્રયોગ બતાવ્યો છે જે અજમાવી જોવા યોગ્ય છે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહી હોઠ લાંબા કરીને સીસોટી વગાડો અને તે વખતે તમારા મુખની આકૃતિ અને દેખાવને ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. પછી તમે સ્વાભાવિક બોલો છો અથવા ગાઓ છો તેવી રીતે જરાક ગાઓ અગર બોલો. વળી પાછી થોડી મિનિટ સુધી સીસોટી વગાડો અને પછી તમારા ચહેરાની અને હોઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર થોડુંક ગાઈ જુઓ. હવે તમારો અવાજ સ્પષ્ટ, સૂરીલો અને મીઠી લહરીવાળો નીકળવા માંડશે.

અધ્યાય ૨૨ મો-યોગીની મુખ્ય શ્વસનક્રિયાઓ

નીચે જણાવેલી સાત કસરતો યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે. તેનાથી ફેફસાં, માંસપેશીઓ, શરીરના બંધ, હુવાનાં છિદ્રો-બધાંએ પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે. દેખાવમાં તો તે ઘણી સાદી અને સરળ છે છતાં પણ ઘણું આશ્ચર્યકારક પરિણામ લાવે છે. તેમની રીત ઘણી સાદી છે તે જોઈને તેના તરફ હલકા કરશે નહિ; કારણ કે યોગીઓએ બહુજ કાળજીપૂર્વક કરેલા અભ્યાસ અને અનુભવનું એ પરિપક્વ ફળ છે. તે અત્યંત લાભદાયક છે, એ પાછલા અનુભવથી સાબિત થયું છે. ઘણીજ અધરી અને ગુંચવણભરેલી કસરતોના સાર-રૂપજ આ સાત કસરતો છે.

૧-શ્વાસરુન્ધન

શ્વસનક્રિયાની આ એક મુખ્ય કસરત છે. એનાથી શ્વાસ લેવાના અવયવો તથા ફેફસાં મજબૂત અને પરિપુષ્ટ થાય છે. એના લાંબા સમયના અભ્યાસથી છાતીનો વિકાસ થાય છે. યોગી લોકોને અનુભવથી સમજાયું છે કે વખતોવખત ફેફસાંમાં હવા ભરીને તેને થોડીવાર રોકી રાખવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. એ લાલ એકલા શ્વાસ લેનારા અવયવોનેજ નહિ પણ પોષણ

આપનારા અવયવોને, તંતુઓને તથા લોહીને પણ પહોંચે છે. હવાને થોડીવાર સુધી અંદર રોકી રાખવાથી જે પહેલાંની હવા ફેફસાંમાં રહી ગઈ હોય તેની શુદ્ધિ થાય છે અને લોહીની અંદર પ્રાણવાયુનું સારી રીતે સંમિશ્રણ થઈ શકે છે. વળી એવી રીતે રોકાઈ રહેલી હવા ફેફસાંમાં ઘસડાઈ આવેલી ગંદકીને પણ ગ્રહણ કરીને બહાર નીકળતી વખતે તેને પોતાની સાથે લઈને નીકળે છે. તે ફેફસાંની શુદ્ધિ કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ મળાશયને સુદ્ધાં સાફ કરી નાખે છે. જઠર, યકૃત અને લોહીના વિકારોમાં યોગીઓ તેમના શિષ્યોને આ ક્રિયા કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. ફેફસાંમાં જોઈએ તેટલી હવા ન જવાથી શ્વાસ કેટલીકવાર દુર્ગન્ધમય બની જાય છે, તેને પણ આ હવા શુદ્ધ કરે છે. સઘળા વાયકોને અમારી આગ્રહપૂર્વક લલામણુ છે કે આ કસરતને સૌએ મન દઈને કરવીજ. એના લાભ તો જેટલા ગણાવીએ તેટલા થોડા છે. એની રીત નીચે પ્રમાણે:—

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ અંદર ખેંચો.

૩-જેટલી વારસુધી હવાને સહેલાઈથી રોકી રખાય તેટલીવાર રોકી રાખો.

૪-મેં ઉઘાડીને જોરથી હવા બહાર કહાડો.

૫-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

શરૂઆતમાં તો તમે ઘણીજ થોડીવાર સુધી દમ ઘુંટી શકશો. પણ મહા-વરાથી એ સમયમાં વધારો થતો જશે. તમે કેટલી પ્રગતિ કરી શક્યા છે તેનું માપ કહાડવું હોય તો ઘડીઆળ પાસે રાખીને આ કસરત કરો.

૨-ફેફસાંમાંહેલાં છિદ્રોને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

ફેફસાંની અંદર જે નાનાં નાનાં હવાનાં છિદ્રો છે તેને ઉત્તેજિત અને પુષ્ટ કરવાની આ કસરત છે. નવા અભ્યાસીઓએ આ કસરત બહુ સાવધાનીથી અને થોડા પ્રમાણમાં કરવી. ફેફસાંને વધારે જોર પડે એમ તો કહિ કરવીજ નહિ. કેટલાક લોકોને પ્રારંભમાં ફેર ચડતા હોય એવો અનુભવ થાય છે. એવું લાગે ત્યારે થોડીવાર એ ક્રિયા બંધ રાખીને જરા આમતેમ ફરવું.

૧-હાથ ખેડ બાજુએ લટકતા રાખીને ટટાર ઉભા રહો.

૨-ઘણેજ ધીરેથી અને હળવે હળવે શ્વાસ લો.

૩-શ્વાસ અંદર ખેંચતી વખતે આંગળીઓવડે છાતીને ધીરેથી ઠોકતા જાઓ અને એક પછી એક બધી જગ્યાએ ટકોરા મારતા જાઓ.

૪-જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ જાય ત્યારે હવાને રોકી રાખો અને હથેળીઓવડે છાતીપર ટકોરા મારો.

૫-શ્વાસ બહાર કહાડી નાખ્યા પછી એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત આખા શરીરને ઉત્તેજિત કરીને સ્વસ્થ બનાવે છે. આ એક યોગની વિખ્યાત કસરત છે. અધુરો શ્વાસ લેવાની ટેવથી ફેફસાંમાંહેલાં હવાનાં અસંખ્ય છિદ્રો નિરુપયોગી અને મૃતઃપ્રાય થઈ ગયાં હોય છે. ઘણાં વરસની ટેવને પરિણામે મૃતઃપ્રાય થઈ ગયેલાં છિદ્રોને એકદમ કામ કરતાં બનાવી શકાતાં નથી; પરંતુ લાગટ અભ્યાસથી બધી મુશ્કેલીઓ ટળી જઈ ક્રિયા સુસાધ્ય થઈ શકે છે. આનો અભ્યાસ કરવાની અમારી ભલામણ છે.

૩-પાંસળાંનો વિકાસ કરવાની કસરત

થોડીવાર પહેલાં અમે પાંસળીઓની રચનાવિષે બોલતાં કહ્યું હતું કે નરમ હાડકાં જેવો પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં કાર્ટિલેજ કહે છે તેનાવડે પાંસળીઓ જોડાયેલી છે, તેથી કરીને એનો વિકાસ કરવાનો ઘણો સંભવ છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાના કામમાં પાંસળાં ભારે મદદ આપે છે, તેથી તેમની સ્થિતિ-સ્થાપકતા જાળવી રાખવા સાફ તેમને પણ થોડી થોડી કસરત આપી હોય તો સાફ. અસ્વાભાવિકરીતે ઉભા રહેવાની તથા બેસવાની ટેવથી પાંસળાં સખત થઈ તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘણું અંશે કમી થઈ જાય છે. જે કસરત નીચે બતાવવામાં આવે છે તેનાથી આ ખામી દૂર થઈ જશે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-બેઉ હાથ બગલો તરફ જેટલી ઉંચાઈએ લઈ જવાય તેટલી ઉંચાઈએ શરીરની બાજુઓ ઉપર ગોઠવી દો. અંગુઠો ખરડા તરફ અને આંગળાં છાતીના આગલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે હાથ રાખો.

૩-પૂર્ણ શ્વાસ લો.

૪-થોડીવાર સુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

૫-બગલ ઉપર હાથવડે ધીરેથી દબાણ કરતા જાઓ અને હવા બહાર કહાડતા જાઓ.

૬-છેલ્લે એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત પણ તેની ઉપરની કસરતની માફક થોડી થોડીજ કરવાની છે.

૪-છાતીનો વિકાસ કરવાની કસરત

નીચા વળીને લખવાથી કે બીજાં કામ કરવાથી છાતી ઘણી સંકુચિત

અને દબાઈ ગએલી બની જાય છે. નીચે ખતાવેલી કસરત કરવાથી છાતી અસલ સ્થિતિમાં આવી જાય છે અને તેના ઘેરાવામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ લો.

૩-હવાને રોકી રાખો.

૪-એઉ હાથ ઉંચા કરી ખભાની સામે સીધી લીટીમાં આવે તે પ્રમાણે લાંબા કરી રાખો; અને હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી દબાવી રાખો.

૫-જોરથી એકેકે ઝપાટે હાથને તંગ રાખીને પહોળા કરતા કરતા ખભાની બાજુએ સીધી લીટીમાં આવે ત્યાંસુધી લઈ જાઓ.

૬-પાછા સામે લાવો. વળી નં ૦ ૫ ની સ્થિતિમાં લઈ જાઓ. એ પ્રમાણે થોડીવાર કર્યાજ જાઓ.

૭-મુખવાટે જોરથી શ્વાસને બહાર કહાડી નાખો.

૮-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત પણ હૃદમાં રહીનેજ કરવાની ભલામણ છે.

૫-ચાલતાં ચાલતાં કરી શકાય એવો લઘુ પ્રાણાયામ

૧-માથું સીધું, હડપચી જરા અંદરની બાજુએ, અને ખભા ખભા જરા પાછળ રાખી એકસરળે પગલે ચાલો.

૨-૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮, એમ એક એક પગલે એક એક આંકડો ગણી મનમાં કુલ આઠ પગલાં ચલાય તેટલી વારમાં એક પૂર્ણ શ્વાસ લેવો.

૩-પહેલાંની માફક ૧ થી ૮ સુધી મનમાં ગણતા જઈ ચાલતાં ચાલતાં નાકવાટે શ્વાસ બહાર કહાડી નાખવો.

૪-૧ થી ૮ સુધી ગણાય તેટલીવાર ચાલવું પણ શ્વાસ ન લેવો.

૫-શ્રમ ન જણાય ત્યાંસુધી આ પ્રમાણે ચાલતાં ચાલતાં શ્વસનક્રિયા કરવી. પછી થોડીવાર આરામ લઈને પાછી ચાલુ કરવી. મરજીમાં આવે ત્યારે ચાલતી વખતે આ કસરત કરી લેવાય.

કેટલાક યોગીઓ ૧, ૨, ૩, ૪, ગણતાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખે છે અને ૧ થી ૮ ગણતાં સુધી શ્વાસને બહાર કહાડે છે. તમને જે રીત પસંદ આવે તે ગ્રહણ કરજો; પણ શ્વાસ અને કગલાંના કાળની સમતા સાચવજો.

૬-પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને તરત કરવાની કસરત

૧-લશ્કરી ઢબમાં ઉભા રહો. માથું સીધું, સામે સીધી નજર, ખભા પા-

છળ દબાયલા, ઘુંટણ તંગ અને હાથ સીધા લટકતા.

૨-શરીરનું વજન સમતોલ રાખી એડીઓ ઉંચી કરી પગની આંગળીઓ ઉપર ઉંચા થાઓ અને ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતા જાઓ.

૩-થોડી વાર સુધી શ્વાસને રોકી રાખો.

૪-પછી ધીરે ધીરે પહેલી સ્થિતિ પર આવી જાઓ અને સાથે સાથે શ્વાસ પણ બહાર કહાડતા જાઓ.

૫-શોધકપ્રાણાયામ કરો.

૬-કોઈવાર બે પગે ઉંચા થાઓ; વળી કોઈવાર એકલા જમણા પગનો તો કોઈ વાર એકલા ડાબા પગનો ઉપયોગ કરો.

૭-રુધિર-સંચારને ઉત્તેજિત કરવાની કસરત

૧-ટટાર ઉભા રહો.

૨-પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને રોકી રાખો.

૩-જરાક આગળ નમીને એક લાકડી કે સોટી જોરથી, દઢતાથી પકડો અને તેને દબાવવામાં તમારા બધા બળનો ઉપયોગ કરો.

૪-લાકડી છોડી દો અને પહેલી સ્થિતિપર આવી જાઓ તથા ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કહાડતા જાઓ.

૫-આ પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યા કરો.

૬-એક શોધકપ્રાણાયામ કરો.

આ કસરત લાકડીવિના પણ જોરથી લાકડી પકડતા હોઈએ એવી ક-લ્પના કરીને પણ થઈ શકે છે. માત્ર હાથ ખૂબ બળપૂર્વક દબાવા જોઈએ. આ કસરત યોગીઓમાં ઘણી પ્રચલિત છે. એનાથી હૃદયનું લોહી શરીરના અવ-યવો તરફ અને શિરાઓનું મેલું લોહી પ્રાણવાયુ સાથે મળવા માટે ખૂબ વે-ગથી ફેફસાં તરફ દોડવા લાગે છે. જેના શરીરમાં રુધિર-સંચારનો વેગ ઘણો મંદ હોય છે તેનાં ફેફસાંમાં શ્વાસદ્વારા ચાલી આવેલા બધા પ્રાણવાયુનું શો-ષણ કરવા જેટલું લોહી નથી હોતું. તેવાં માણસોને પૂર્ણ શ્વાસનો પૂરો ફાયદો નથી મળતો. માટે પૂર્ણ શ્વાસની સાથે કોઈ કોઈ વાર આ કસરત કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

અધ્યાય ૨૩ મો

શરીરમાં રહેતા અણુજીવો અથવા સૂક્ષ્મ જીવન-કોશ

હઠયોગનો એક સિદ્ધાંત એવો છે કે જેમ જડપદાર્થો સૂક્ષ્મ પરમાણુઓના બનેલા છે, તેવી રીતે મનુષ્યશરીર પણ નાના નાના જીવન-કોશો અથવા દેહાણુઓનું બનેલું છે. પ્રત્યેક જીવન-કોશની અંદર એક અણુજીવ છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. એ અણુજીવ દેહાણુઓની ક્રિયાનું નિયમન કરે છે. આ અણુજીવો ચૈતન્યના અદ્ય વિકાસ પામેલા અંશ છે; તેમના ચૈતન્યવડે પ્રત્યેક દેહાણુ પોતપોતાનું કાર્ય ઉચિતરીતે કર્યે જાય છે. આ ચેતનનો અંશ મનુષ્યના મનને આધીન રહે છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. જ્યારે જ્યારે મનુષ્યની સદર માનસિક શક્તિદ્વારા, ચેતનાવસ્થામાં કે અચેતનાવસ્થામાં, કોઈ પણ સ્થિતિમાં આજ્ઞા થાય છે ત્યારે આ અણુજીવો તેનું પાલન કરે છે અને પોતપોતાનું કાર્ય પૂરેપૂરી કુશળતાથી કરે છે. રુધિરમાંથી ક્ષુદ્ર પોષણકારી તત્ત્વોનેજ ખેંચી લેવાનું અને નકામાં તત્ત્વોનો ત્યાગ કરવાનું કામ કરવામાં એ દેહાણુઓ જે બુદ્ધિ દાખવે છે, તે તેમનામાં રહેલી ચૈતન્યશક્તિનું એક સરસ દષ્ટાંત છે. પાચન અને રસાકર્ષણની ક્રિયાઓના અવલોકનથી જણાય છે કે તેઓ એકલાં, તેમજ સમૂહમાં પોતાનું કામ ઘણુંજ બુદ્ધિપૂર્વક કરી શકે છે. શરીરમાં કોઈ જગ્યાએ જખમ થયો હોય તે વખતે ઇન્જવાળી જગ્યાએ રૂઝ લાવવા માટે એ દેહાણુઓ દોડાદોડ કરી મૂકે છે, તેનું અવલોકન કરનારને માલૂમ પડે છે કે આ દેહાણુઓમાં ચેતન છે. એ સિવાય દેહાણુઓની ચેતનયુક્ત સ્થિતિના પૂરાવામાટે શરીરમાં બીજાં સેંકડો ઉદાહરણો મળી આવે છે. યોગીઓ આ વાત જાણતાજ હોય છે. તેઓની નજરે તો પ્રત્યેક દેહાણુ એક એક જીવ છે અને તે સ્વતંત્રરીતે પોતાનો જીવન-વ્યાપાર ચલાવી રહ્યાં છે. વળી એ દેહાણુઓ અમુક હેતુની સિદ્ધિને માટે સમુદાય બાંધે છે અને પ્રત્યેક સમુદાય પોતાની સામુદાયિક ચેતના બતાવે છે. જ્યાં સુધી એ સમુદાય સંગઠિત રહે છે, ત્યાંસુધી તે માંહેલાં બધાં દેહાણુઓ ભેગાં મળીને કામ કરે છે. કોઈ કોઈવાર બે કરતાં વધારે સમુદાય ભેગા થઈને વધારે વિશાળ સમૂહની રચના કરે છે અને તેમનું કાર્ય અવલોકતાં વધારે ઉંચી ચેતનાશક્તિનું દર્શન થાય છે.

જ્યારે સ્થૂળશરીરનું મરણ નીપજે છે, ત્યારે એ દેહાણુઓનું સંગઠન તૂટી જઈ તેઓ છિન્નહિન્ન બની જાય છે અને તેમ થતાંજ શરીર સડવા લાગે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે જે શક્તિ એ દેહાણુઓનું નિયમન કરીને તેમને એકત્રિત કરી રાખતી હતી, તે શક્તિ હવે જતી રહી છે. તેઓ હવે નિરંકુશ બની ગયાં છે. તેઓમાંનાં કેટલાંક પોતપોતાને ફાવે તે માર્ગ ગ્રહણ કરે છે અથવા નવો સમુદાય રચે છે. કેટલાંક તો નજીકના છોડવાઓનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; કેટલાંક જમીનમાં પડી રહે છે; પણ આ દેહાણુઓના જીવનમાં અનંત અને નિરંતર પરિવર્તન થયાંજ કરે છે. એક જાણીતા લેખકે કહ્યું છે કે:—“મૃત્યુ એ તો માત્ર રૂપાંતરજ છે. એક પાર્થિવશરીરના નાશમાંથી બીજાની શરૂઆત થાય છે.” આ જીવાણુઓનું જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનો વાચકને ખ્યાલ આવે તેટલા માટે તેમનો સ્વભાવ અને ક્રિયાઓનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપીશું.

શરીરનાં દેહાણુઓમાં ત્રણ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે:—(૧) દ્રવ્ય, જે મનુષ્યના ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. (૨) પ્રાણ, અર્થાત જીવનશક્તિ, જેનામાં કાર્ય કરવાની શક્તિ છે; જે આપણા ખાધેલા ખોરાકમાંથી, પીધેલા પાણીમાંથી અને શોષેલી હવામાંથી પોતાને જોઈતું ખેંચી લે છે; (૩) ચૈતન્ય જે સર્વવ્યાપક ચિત્તશક્તિનો અંશ છે. પ્રથમ આ દેહાણુઓના જીવનના સ્થૂળ અંગનું દર્શન કરીએ.

હમણાં થોડીવાર ઉપરજ કહ્યું હતું કે પ્રત્યેક સજીવ શરીર નાનાં નાનાં દેહાણુઓનો સમૂહ છે. આ વાત શરીરના પ્રત્યેક અંગને લાગુ પડે છે. કઠણમાં કઠણ અસ્થિ અને કોમળમાં કોમળ રેસાઓ-દાંતનું સફેદ કઠણ પડ અને કોમળ, ચીકણી અને પાતળી ચામડીના પડદા-બધાંએ દેહાણુઓથીજ બનેલાં છે. તેમને જે જે કામ કરવાનાં આવી પડે છે, તે તે મુજબ તેઓ જૂદી જૂદી આકૃતિ ધારણ કરે છે. પ્રત્યેક દેહાણુ સર્વાંશે સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે; તોપણ દેહાણુના સમૂહની સંયુક્ત ચેતનાને તાબે રહે છે. એમાંએ વળી મોટો સમૂહ નાના સમૂહના ઉપર અધિકાર ચલાવે છે; અને તે બધાંના ઉપર મનુષ્યની મુખ્ય માનસશક્તિનો અધિકાર રહે છે. દેહાણુઓના સંગઠનનું કાર્ય, અથવા ઓછામાં ઓછો તેનો અધિકાંશ ભાગ મનુષ્યના સાહજિક મનને તાબે છે.

આ દેહાણુઓ રાતદિવસ કામ કરતાંજ હોય છે, શરીરના જૂદા જૂદા

ધર્મો અદા કરવામાં મંડી ગએલાં હોય છે. દરેકને તેની જવાબદારીનું કામ સોંપાયેલું છે, જેને તે પૂરેપૂરી કુશળતાપૂર્વક કરતુંજ રહે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ શરીરમાં અનામત ખાતે પડ્યાં હોય છે અને લશ્કરની અનામત ટુકડીઓની માફક જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહજાનેતાં બેઠાં હોય છે. કેટલાંક દેહાણુઓ રાસાયનિકોની માફક નાના પ્રકારના રસો અને પ્રવાહી પદાર્થોનીજ રચના કર્યા કરે છે; કારણ કે એ બધાંની માગણી શરીરનાં જૂઠાં જૂઠાં કાર્યોમાટે થયાજ કરે છે. કેટલાંક સ્થાયીજ હોય છે પણ દોડી જવાની આજ્ઞાની રાહ જુઓ છે. તેવી આજ્ઞા થતાંજ તેઓ દોડી જાય છે. કેટલાંક તો ફરતાંજ હોય છે. તેઓ ફરતાં ફરતાંજ કામ કરે છે. કેટલાંક વળી કકડે કકડે પર્યટન કરે છે. આ ફરતાં અણુઓમાંનાં કેટલાંક ભારવાહી છે. તેઓ ફર્યાજ કરે છે અને માર્ગમાં જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં થોભી, કામ આટોપી નાખીને પછી આગળ પ્રયાણ કરે છે. કેટલાંક શરીરની મ્યુનિસિપાલિટીનું એટલે સુધરાઇ ખાતાનું કામ કરે છે. કેટલાંક પોલિસનું અને કેટલાંક સૈનિકનું કામ કરતાં હોય છે. તેમનું સામુદાયિક જીવન તપાસીએ છીએ તો જાણે કોઈ સુવ્યવસ્થિત સંસ્થા ન હોય અને બધાં લેગાં મળી પરસ્પર સહકારને ધોરણે પોતાનું રાજ્યતંત્ર ચલાવી રહ્યાં હોય એવો ભાસ થાય છે. દરેક દેહાણુ પોતાની સમગ્ર જાતિને માટે અથવા સમુદાયને માટે મહેનત કરે છે. દરેક વ્યક્તિ સાર્વજનિક કલ્યાણના તરફ નજર રાખી કામ કરે છે અને સમગ્ર જાતિના કલ્યાણનાં કેટલાંક કામ બધાં લેગાં થઈને પણ કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓનાં દેહાણુઓ શરીરના દરેક અવયવના સમાચાર મગજને પહોંચાડે છે અને મગજની આજ્ઞા શરીરના દરેક અવયવને પહોંચાડી દે છે. તેઓ તારખાતાના સજીવ તારની માફક કામ કરે છે. નાના નાના દેહાણુઓ એકબીજાની સાથે સંકળાઈ જઈને જ્ઞાનતંતુઓની રચના કરે છે. એક દેહાણુના અંગમાંથી કાંઈક સૂંઢ જેવું બહાર નીકળેલું હોય છે. તે બીજા દેહાણુના સૂંઢ જેવા અવયવની સાથે જોડાય છે. આ રીતે અસંખ્ય દેહાણુઓ જાણે એકબીજાના હાથ પકડીને હારબંધ ઉભાં રહ્યાં હોય, તેવી રીતે શૃંખલાબદ્ધ ઉભેલાં હોય છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દેહાણુઓની જે શૃંખલા બને છે તેદ્વારા પ્રાણનો પ્રવાહ વહન કરે છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરમાંનાં દેહાણુઓ પૈકી કોઈ ભારવાહક, કોઈ ફરતાં ફરતાં કામ કરનારાં, કોઈ પોલિસનું કામ કરનાર તો કોઈ લશ્કરનું—એવાં

એવાં લાખોકરોડો દેહાણુઓ અહોનિશ કામ કરતાંજ હોય છે. એવું અનુમાન થાય છે કે એક ધનઈચ રુધિરમાં ઓછામાં ઓછાં ૭૫૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ દેહાણુઓ તો એકલા લાલ રંગનાંજ છે. બીજાં દેહાણુઓ તો તે ઉપરાંતનાં.

રુધિરનાં લાલરંગનાં દેહાણુઓ જેઓ ભારવાહક વર્ગનાં છે તેઓ રુધિરોપવાહક તથા રુધિરોપવાહક ધમનીઓ અને શિરાઓમાં વહાજ કરે છે અને ફેફસાંમાંથી ઓકસીજન લઈ લઈને શરીરના પ્રત્યેક અવયવને પહોંચાડ્યા કરે છે તથા એ રીતે શરીરના અવયવોને જીવન તેમજ ખજા પ્રાપ્ત થાય છે. તેઓ રુધિરોપવાહક શિરાઓદ્વારા પાછાં ફરતા હોય છે, ત્યારે શરીરમાંના નકામા પદાર્થોને પોતાની સાથે ઘસડતાં આવે છે અને ફેફસાં તે પદાર્થોને બહાર કહાડી નાખે છે. વ્યાપારી જહાજની માફક તેઓ જતી વખતે માલ લઈ જાય છે અને આવતી વેળા માલ ભરતાં આવે છે. કેટલાંક દેહાણુઓ ધમનીઓ તથા શિરાઓના પડદા તેમજ રેસાઓમાં ઘુસી જાય છે અને ત્યાં જઈને દુરસ્તી વગેરે કામ જેને માટે તેમને મોકલવામાં આવે છે તે કામમાં તેઓ મંડી જાય છે.

રુધિરનાં લાલ દેહાણુઓ જેઓ ભારવહનનું કામ કરે છે, તે સિવાય બીજી કેટલીક જાતનાં દેહાણુઓ પણ લોહીની અંદર જોવામાં આવે છે. તેમાંનાં જે પોલિસનું અને લશ્કરનું કામ કરે છે તેઓ તો સૌથી વિશેષ મનોરંજક છે. જે જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય તો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય અથવા શરીરને દુઃખ થાય એવાં તમામ જંતુઓથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ આ લશ્કરી અને પોલિસ ખાતાનાં દેહાણુઓને સોંપવામાં આવેલું છે. એવો કોઈ જંતુ પોલિસદેહાણુના જોવામાં આવતાંની સાથેજ તે તેને વળગી પડે છે અને બહુ મોટો ન હોય ત્યારે તો તેને ગળી જવાનોજ પ્રયત્ન કરે છે. જો તે મોટો હોય તો તે પોતાની મદદે બીજાં દેહાણુઓને બોલાવે છે અને નાનીસરખી દેહાણુઓની પલટણુ તે જંતુને પકડીને કોઈ પણ નજીકના છિદ્ર તરફ ઘસડી જાય છે તથા તે છિદ્રદ્વારા તેને બહાર કહાડી મૂકે છે. ફેફસીઓ, ખુજલી વગેરે ચામડીના રોગોનું કારણ બીજું કંઈજ નહિ પણ શરીરમાં દાખલ થએલા ઝેરી જંતુઓને શરીરનાં પોલિસદેહાણુઓ આ રીતે બહાર ધકેલી કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેજ છે.

લોહીમાંનાં લાલ દેહાણુઓને પણ બારે કામ કરવું પડે છે. તેઓ શરીરમાં બધે ઠેકાણે ઓકસીજન પહોંચાડી આવે છે. વળી અન્નમાંથી ખેંચી લીધેલાં

પોષક તત્ત્વોની શરીરમાં જ્યાં જ્યાં મરામત અથવા નવી રચનાને માટે જરૂર હોય ત્યાં તેને લઈ જવાનું કામ પણ આ લાલ દેહાણુઓનું જ છે. શરીરને લગતું રાસાયનિક કામ પણ તેમનું જ છે. પાચક રસ, પેન્ક્રીયેટિક રસ, પિત્ત, દૂધ વગેરે પદાર્થો અને એવાં તત્ત્વોને ઓરોઝમાંથી ચૂસી લેવાં અને યોગ્ય પ્રમાણમાં તેમની મેળવણી કરીને ઉપર જણાવેલી ચીજો તૈયાર કરવી તથા તેમને સૌ સૌની જગ્યાએ પહોંચાડી આવવાં—આ બધાં કામ પણ આ લાલ દેહાણુઓ જ કરે છે. તેઓ કીડીઓની માફક અહોનિશ પોતાના કામમાંજ મશગલ રહે છે અને પળવારનો વિસામો લીધા વગર નાના પ્રકારનાં કામ કર્યેજ જાય છે. પૂર્વના આચાર્યો ઘણા કાળથી આ દેહાણુઓને પિછાણતા હતા અને તેમના અસ્તિત્વ તથા કાર્યવિષે પોતાના શિષ્યોને ઉપદેશ પણ આપતા હતા; પરંતુ આ બાબતનું વધારે વિસ્તૃત વર્ણન કરવાનું કામ તો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોને માટેજ રહેલું હોય એમ જણાય છે.

આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે આ દેહાણુઓ પેદા થાય છે અને નાશ પામે છે. એમને જનનેન્દ્રિય હોતી નથી; પણ એક દેહાણુ જ્યારે ખૂબ મોટું થાય છે ત્યારે તે વિભક્ત થાય છે અને એ રીતે એકનાં બે દેહાણુ બને છે. પહેલાં તો અસલ દેહાણું કૂલતું જાય છે; પછી એમ કરતાં કરતાં તેને બે પાસે મોઢાં થવા માંડે છે અને તેમને જોડનારો વચ્ચે એક પાતળો ભાગ રહી જાય છે. થોડીવાર પછી તે તૂટી જાય છે એટલે બે દેહાણુઓ જૂદાં પડી જાય છે. વળી પાછાં આ બેમાંથી ચાર, અને ચારમાંથી આઠ, એમ એમની ઉત્પત્તિ ચાલુજ રહે છે.

શરીરની અંદર પુનર્ધટનાની જે ક્રિયા રાતદિવસ ચાલુ રહે છે તેને આ દેહાણુઓ તરફથી પુષ્કળ મદદ મળે છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં ફેરફાર થયાજ કરે છે; તેના રેસાઓ પળે પળે બદલાયાજ કરે છે. શરીરની ચામડી, અસ્થિ, વાળ, માંસપેશીઓ સૌની અંદર લાગલાગટ મરામત અને સુધારો વધારો ચાલ્યાજ કરે છે. જૂના નખને બદલે નવા નખને આવતાં આશરે ચાર મહિના થાય છે પણ ચામડી તો એકજ મહિનાની અંદર નવી આવી જાય છે. શરીરનો દરેક ભાગ ઘસારો લાગવાથી જૂનો થતો જાય છે; તેમાં હર હમિશ મરામત થયાજ કરે છે અને નકામા બની ગએલા અંશને બદલે નવો તૈયાર થઈને ગોઠવાય છે. આ કામ પાછળ મજૂર અને કારીગર દેહાણુઓ મંડી ગએલાં હોય છે અને તેમનું કામ પણ ઘણુંજ વિસ્મયજનક છે. નાનાં નાનાં કારીગરો

કરોડોની સંખ્યામાં શરીરની અંદર બધે ધુમતાં ફરે છે અથવા તો એક જગ્યાએ બેસીને શરીરના નકામા રેસાઓની જગ્યાએ નવા તૈયાર કરે છે અને જૂના તથા નકામા થઈ જવાથી શરીર-ચંત્રને નડતરરૂપ થયેલા રહી રેસાઓને બહાર ધકેલી મૂકે છે.

નીચી કોટીના જીવોમાં કુદરતી રીતે સાહજિક મનને કામ કરવા માટે પૂરેપૂરો અવકાશ મળે છે; પણ જેમ જેમ જીવ ક્રમવિકાસની શ્રેણીમાં ઉત્તરોત્તર ઉંચી યોનિમાં જન્મ ધારણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ સાહજિક મનનું ક્ષેત્ર વધારેવધારે સંકુચિત બનતું જાય છે. દૃષ્ટાંતતરીકે કરચલા તથા એવાં બીજાં ક્ષુદ્ર જાતિનાં જીવડાં નવા નખ, આંગળાં અને પગ પણ પેદા કરી શકે છે. ગોકળગાય તો પોતાના માથાના અમુક ભાગને પણ નવેસરથી પેદા કરી શકે છે અને આંખ ફૂટી જાય તો તેને ઠેકાણે નવી આંખ ઉત્પન્ન કરી લે છે. કેટલીક જાતની માછલીઓ નવી પૂંછડી પણ ઉગાડી શકે છે. સાલેમાંન્ડર માછલી અને ગરોળીઓ નવાં પૂંછડાં, હાડકાં, માંસપેશીઓ અને કરોડના પણ કેટલાક ભાગને નવા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. છેક નીચી કોટીનાં જંતુઓમાં તો એટલી બધી શક્તિ છે કે તેઓ ગુમાવેલા અવયવોને નવેસરથી બનાવી દે છે અને તેમના શરીરનો એક નાનકડો અંશ પણ રહી ગયો હોય તો તેમાંથી પોતાના બધા અવયવો ઉગાડી, હુતાં તેવાં બની જાય છે. જીવનશ્રેણીનાં પગથીઆં ઉપર જેમ જીવ ઉંચે ચડતો જાય છે અર્થાત નીચ જંતુઓમાંથી વિશેષ બુદ્ધિશાળી પ્રાણીની જાતિમાં જીવ દાખલ થતો જાય છે, તેમ તેમ તેની આ શક્તિ ઓછી થતી જાય છે. વળી મનુષ્ય સૌથી ઉંચી કોટીનો જીવ હોવાથી તેણે તો આહારવિહાર વગેરેમાં ખોટી અને હાનિકારક ટેવો દાખલ કરીને ઉપર કહેલી શક્તિઓનો ઘણો મોટો ભાગ ગુમાવી નાખ્યો છે. કેટલાક યોગસિદ્ધ મહાત્મા પુરુષોએ ઘણું આશ્ચર્યજનક કામો કરી બતાવ્યાં છે અને કોઈ પણ મનુષ્ય ધીરજ રાખીને પ્રયત્ન કરતો રહે તો તે પણ પોતાના સાહજિક મન અને દેહાણુઓ ઉપર અધિકાર બેસાડીને શરીરના રોગવ્રસ્ત અથવા નિર્બળ અવયવને ફરીથી હુતો તેવો સારો બનાવી શકે.

શરીરને થતા હરકોઈ વ્યાધિને મટાડવાની શક્તિ સાધારણ મનુષ્યમાં પણ છે અને એ શક્તિ જીવનપર્યંત કાયમ રહે છે; પણ ઘણાખરા લોકો તે તરફ લક્ષ આપતા નથી. દાખલાતરીકે શરીરના ઉપર જખમ થયો હોય તો તે જગ્યાએ કેવી રીતે રૂઝ આવે છે તે જરા તપાસીએ. જખમની જગ્યાએ

નવી ચામડી આવીને ઘાને કેવી રીતે પૂરી નાખે છે એ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરવા જેવી બીના છે આ વાત ઘણીજ સાધારણ હોવાથી તે તરફ આપણું ધ્યાન જતું નથી; પણ એ ક્રિયા એટલી બધી આશ્ચર્યજનક છે કે તેનું ધ્યાન-પૂર્વક અવલોકન કરી વિચાર કરી જોતાં સાધારણ જખમ રૂઝાવવામાં કેટલી અદ્ભુત ચેતનશક્તિ કામે લાગે છે તેનો ખ્યાલ સહજ આવી શકશે.

ધારો કે એક માણસના શરીરને કાંઈ વાગ્યું અર્થાત્ તેના શરીર ઉપર કશાનો કાપ પડ્યો છે અથવા તો કોઈ કઠણ વસ્તુ વાગવાથી ચીરો પડ્યો છે. રેસા, તંતુઓ, લોહીની નસો, રસોત્પાદક માંસખંડ, માંસપેશીઓ અને વધારે ઇંજ થઈ હોય તો હાડકું પણ ખંડિત થઈ જાય છે અને એ બધાંની એકતા તૂટી ગઈ હોય છે. જખમમાંથી લોહી વહેવા લાગે છે, તેથી ઘાનો ચીરો પહોળો થતો જાય છે અને શરીરને ભારે દર્દ થાય છે. જ્ઞાનતંતુદ્વારા આ સમાચાર મગજમાં પહોંચી જાય છે અને “મદદ મોકલો” “મદદ મોકલો” એવી માગણીના સંદેશા મગજ તરફ આવ્યા કરે છે. તરતજ સાહુજિક મન તરફથી શરીરમાં બધે તાકીદના હુકમો છૂટવા માંડે છે; શરીરની મરામત કરનારી દેહાણુઓની ટુકડીઓ ઉપર એ હુકમ પહોંચી જાય છે અને તરતજ તેઓ ટોળાખંધ થઈ ત્વરાથી જખમની જગ્યાએ હાજર થઈ જાય છે. એમના આવી પહોંચતા પહેલાં શરીરમાં પેસી ગયેલા બાહ્ય પદાર્થો, જેવાં કે કચરો, ધૂળ તથા જંતુઓ—એ સર્વને લોહી વહી વહીને બહાર ખેંચી કહાડતું જાય છે અથવા તો તેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; કેમકે એ પદાર્થો વાગેલી જગ્યાએ ભરાઈ રહે તો ઝેર ઉત્પન્ન કરે. લોહીને જ્યારે બહારની હવા અડકે છે ત્યારે તે ઘટ્ટ બનવા માંડે છે અને થોડીવારમાં સરેસના જેવા ઘાડા લસલસતા પદાર્થ જેવું બની જાય છે; અને જખમપર પોપડો બાજવા માટે જે પદાર્થ તેના પાયાને ઠેકાણે જોઈએ તે આ રીતે તૈયાર થાય છે. આ બાજુએ મરામત કરનારાં કરોડો દેહાણુઓ ટોળાખંધ દોડતાં ચાલ્યાં આવે છે અને તૂટેલા રેસાઓને સાંધવા મંડી પડે છે. આ કામમાં તેઓ આશ્ચર્યજનક કુશળતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠા બતાવે છે. ઘાની બેઠ બાજુએથી રેસા, તંતુઓ, લોહીની નસો વગેરેનાં દેહાણુઓ પોતાનું કદ વધારતાં જાય છે અને એ રીતે કરોડો નવાં દેહાણુઓ તૈયાર થાય છે. આ બેઠ દેહાણુઓની હાર પોતપોતાની જગ્યાએથી આગળ વધતી વધતી જખમના મધ્ય ભાગમાં મળી જાય છે. શરૂઆતમાં તો આ દેહાણુઓનું વધવું કાયદાવિરુદ્ધ અને નિષ્પ્રયોજન જેવું જણાય છે;

પણ થોડીજવારમાં શરીરનું નિયમન કરનાર ચેતના અને તેનાં અધીનસ્થ કેન્દ્રોની કૃતિ નજરે પડે છે. લોહીની નસોનાં દેહાણુઓ ઘાની સામી બાબુનાં પોતાનાં જેવાં દેહાણુઓ સાથે મળવા માંડે છે અને એ રીતે લોહીને વહેવા માટે નવી નસ તૈયાર થાય છે. સાંધનારાં દેહાણુઓ પોતાના સજાતીય દેહાણુઓ સાથે ભળી જઈ ચારે બાબુએથી જખમને પૂરવા માંડે છે. જ્યાં જ્ઞાન-તંતુઓ તૂટી ગયા હોય છે, ત્યાં આગળ તેમના દેહાણુઓ ઝીણા વાળ જેવા રેસાને આગળ લંબાવતાં જાય છે અને ધીમે ધીમે સામી બાબુના રેસા સાથે જોડાઈ જઈ સમાચાર લઈ જવા લાવવા માટે નવો જ્ઞાનતંતુ તૈયાર થાય છે. જ્યારે અંદરની બાબુનું સમારકામ પૂરું થાય છે, એટલે લોહીની નસો, જ્ઞાનતંતુઓ, સાંધણુકામ કરનારા રેસા વગેરે દુરસ્ત બની જઈ પોતપોતાનું કામ કરવા જેવા થઈ જાય છે ત્યારે ચામડીના દેહાણુઓ પોતાનું બાકી રહેલું કામ કરવા માંડી પડે છે. જખમની ઉપર નવી ચામડી તૈયાર થાય છે એટલે છેવટે ઘા પૂરાઈ જઈ ઉપરનો પોપડો ઉખડી જાય છે. આ બધું કાર્ય એવું તો બુદ્ધિપૂર્વક અને વ્યવસ્થાસર થતું આવે છે કે તે જોતાં તેમાં રહીને કામ કરનાર ચેતનશક્તિનો ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ થાય છે. ઘા રૂઝાવાનું કામ સાધારણ હોવા છતાં ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરનારને તે સર્વવ્યાપક પ્રકૃતિની ચેતનશક્તિનું દર્શન કરાવે છે અને પ્રકૃતિને તેનું કાર્ય કરતી જોવાની ઉમદા તક પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકૃતિ તો પોતાનો પડદો ખસેડી લેવા અને આપણને તેના કાર્યાલયના અંદરના ભાગમાં ચાલતી ક્રિયાઓ બતાવવાને સદાએ રાજી હોય છે; પણ આપણેજ મૂર્ખ અને કમનસીબ છીએ કે તેના નિમંત્રણની પરવા કર્યા વગર ભટકતા ફરીએ છીએ અને મૂખાંઘભરેલી વાતો તથા હાનિકારક કામો પાછળ આપણી શક્તિ ખર્ચી નાખીએ છીએ.

આટલે સુધી તો દેહાણુઓનું તથા તેમનાં કાર્યનું વિવેચન થયું. દેહાણુનું મન ચિત્તના બહુત ભંડાર, સર્વવ્યાપક મનનો એક અંશ છે અને બધાં દેહાણુઓના કેન્દ્રના મન સાથે તે સંકળાયેલું છે તથા તેનાદ્વારા પ્રેરિત થયા કરે છે. આ કેન્દ્રનું મન તેના કરતાં ઉચ્ચ મનને તાળે છે અને એકપર એક દરબજે ચડતાં ચડતાં આપણે મનુષ્યના સાહજિક મન પાસે આવી પહોંચીએ છીએ; પણ દેહાણુનું મન બીજાં બે તત્ત્વોની મદદવિના પ્રગટ થઈ શકતું નથી અને તે તત્ત્વો દ્રવ્ય અને પ્રાણ છે. એક તો સારી રીતે

પચેલા અન્નમાંથી તાજ સામગ્રી ગ્રહણ કરવાની તેને જરૂર પડે છે. એ સામગ્રી-માંથી તે પોતાને પ્રગટ થવા માટે જરૂરનું સ્થૂળ સાધન ઘડી લે છે. તે ઉપરાંત તેનામાં ગતિ પેદા થાય અને તે પોતાનું કાર્ય કરી શકે તેટલા માટે તેને પ્રાણ અર્થાત્ જીવન-શક્તિની પણ જરૂર પડે છે. જીવનત્રિપુટી—મન, દ્રવ્ય અને શક્તિ—એ દેહાણુ તેમજ મનુષ્ય બેઉને માટે જરૂરનાં છે.

અન્નનું સારી રીતે પાચન કરવાની તથા એ પચેલા અન્નમાંથી તૈયાર થ-એલો પોષણકારક પદાર્થ લોહીને પૂરો પાડવાની કેટલી જરૂર છે તે વિષે ગયાં પ્રકરણોમાં પૂરતું વિવેચન થઈ ગયું છે. એટલું થાય તોજ શરીરનું સમારકામ તથા નવા અંગોની રચના થઈ શકે એ બાબત હવે ફરીથી છેડવાની જરૂર નથી. વળી શરીરનાં દેહાણુઓ શરીરની મરામત તથા રચનામાં પોષક પદાર્થનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે, તેનાવડે પોતાનાં શરીરોની રચના કેવી રીતે કરે છે અને પછી શરીરની અંદર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પોતાની જાત-વડે નવું અંગ કેવી રીતે તૈયાર કરે છે, તેનું વિવેચન આ અધ્યાયમાં થઈ ગયું છે. એ દેહાણુઓ જાણે શરીર-રચનાની ઇંટો જેવાં છે. ખોરાકમાંથી તૈયાર થએલા પોષક પદાર્થને તેઓ ચારે બાજુએથી વીંટળાઈ વળે છે અને એ રીતે તેઓ પોતાનાં શરીર ઘડતાં જાય છે. પછી તેઓ થોડોક પ્રાણ પણ શોષી લે છે અને આ રીતે સજીવ અને સશરીર બનીને જ્યાં તેમની જરૂર હોય ત્યાં તેઓ ચાલ્યાં જાય છે; અને ત્યાં જઈને નવા રેસા, નવા તંતુ નવી નસો અને માંસપેશીઓની રચના કરે છે. જો દેહાણુઓને પોતાનાં શરીરની રચના કરવા જેટલું દ્રવ્ય ન મળે તો તેઓ પોતાનું કામ સારી રીતે નજ કરી શકે; અથવા તો તેમનું અસ્તિત્વ પણ નજ સંભવે. જેઓ શરીરે તવાઈ ગયા છે અથવા જેમને અન્નમાંથી પૂરતું પોષણ નથી મળી શકતું, તેમના શરીરમાં જોઈએ તેટલાં દેહાણુઓ હોતાં નથી અને તેથીજ કરીને તેમનું શરીર-ચંત્ર પોતાનું કામ કરી શકતું નથી. દેહાણુઓને તેમનાં શરીર ઘડવા માટે પૂરતું સ્થૂળ દ્રવ્ય મળવું જોઈએ; અને તે આપવાનો રસ્તો એજ કે ખોરાક-દ્વારા શરીરને પૂરતું પોષણ આપ્યા કરવું. એ ઉપરાંત પ્રાણ પણ હોવો જોઈએ. જો શરીરની અંદર પૂરતો પ્રાણ નહિ હોય તો આ દેહાણુઓને પૂરતું ચેતન નહિ મળે અને આખા શરીરમાં મન્દી આવી જશે.

કોઈ કોઈ વાર મનુષ્યે પોતાની બુદ્ધિના દબાણથી સાહજિક મનને ધ-મકાવીને એવું વિકળ બનાવી દીધું હોય છે કે તે કેટલીક વાર મનુષ્યબુદ્ધિએ

પ્રેરેલા તદ્દન મૂર્ખાઈભરેલા વિચાર અને શંકાઓ ગ્રહણ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં તે પોતાનું કાર્ય યથોચિત રીતે કરી શકતું નથી; તેમ બળવાન દેહાણુઓ પણ તેનાથી પેદા થતાં નથી. આવી સ્થિતિ થયા પછી જ્યારે બુદ્ધિને ખરી વસ્તુસ્થિતિનું જ્ઞાન થાય છે, ત્યારે તે પોતાની પાછલી બૂલો સુધારવાની ઈચ્છા બતાવે છે અને સાહજિક મનને ધીરજ આપવા માંડે છે કે: “તું તો તારું કર્તવ્ય બહુ સારી રીતે સમજતી દેખાય છે. હવે તને તારા પ્રદેશમાં કોઈ પણ પ્રકારની દબલવગર કાર્ય કરવાની તક મળશે.” વળી એ ઉપરાંત તે દિલાસાના, ઉત્તેજનના, વખાણના ઉદ્ગારો પણ પ્રકટ કરે છે કે જેથી કરીને સાહજિક મનનો તેના ઉપર ફરીથી વિશ્વાસ દઢ થાય. આમ થવાથી વિકળ બની ગયેલું સાહજિક મન પણ પુનઃ ચિત્તસ્થૈર્યને પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાની જવાબદારીનું કામ ઉપાડી લેવાની તૈયારી કરે છે. કોઈ કોઈવાર સાહજિક મન પોતાના માલિકના અથવા તેની આસપાસનાં માણસોના પૂર્વરચિત વિપરીત વિચારોથી એવું ગભરાઈ ઉઠ્યું હોય છે કે તેને અસલ સ્થિતિએ આવતાં ઘણો સમય લાગી જાય છે. એવી દશામાં ઘણીખરી વાર એવું બન્યું હોય છે કે કેટલાક તાબાનાં દેહાણુઓ બળવા-ખોરોની માફક મુખ્ય મનની આજ્ઞાઓનું પાલન કરવાની તત્પરતા બતાવતાં નથી. આવી અવસ્થામાં જ્યાં શરીરની અંદર દુર્વ્યવસ્થા અને અરાજકતા ફેલાઈ રહ્યાં છે, ત્યાં વ્યવસ્થા અને સુશાસન પ્રવર્તાવવા માટે મનુષ્યના દઢ સંકલ્પની અને મક્કમ આજ્ઞાઓની જરૂર પડે છે. એટલું જરૂર યાદ રાખજો કે દરેક અવયવમાં, દરેક ઇન્દ્રિયમાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ચેતના રહેલીજ છે અને દઢ સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રબળ આજ્ઞાના પ્રતાપથી શરીરમાંની દુર્વ્યવસ્થા ઘણીખરીવાર સુધર્યા વગર રહેતી નથી.



અધ્યાય ૨૪ મો

અસ્વાયત્ત અવયવોપર અધિકાર

માનવશરીર નાનાં નાનાં કરોડો દેહાણુઓનું બનેલું છે તે વિષે પાછલા અધ્યાયમાં પૂરતું વિવેચન થઈ ગયું છે. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે પ્રત્યેક દેહાણુને કામ કરવા પૂરતું દ્રવ્ય—શક્તિ મેળવવા માટે પ્રણુનો ક્ષિયિત્ અંશ—અને તેનું કામ કરવામાં બુદ્ધિનો પણ ખપ પડે છે, તે માટે થોડાક બુદ્ધિનો અંશ—એ ત્રણે તત્ત્વો આપેલા છે. વળી પ્રત્યેક દેહાણુ તેના અમુક કુળની અથવા સમૂહની સાથે સંબંધ રાખે છે; અને તેની ચેતના એના એ સમૂહનાં બીજાં દેહાણુઓની ચેતના સાથે પૂર્ણ સંપર્ક રાખે છે. એ સર્વની ચેતનાના સમન્વયવડે આખા સમૂહની ચેતનાનું સ્વરૂપ ઘડાય છે. એ સમૂહ પણ તેનાથી કોઈ મોટા સમૂહનું અંગ હોય છે અને એમ પગલે પગલે આગળ વધતાં આખા શરીરના ઉપર રાજ્ય કરનાર સાહજિક મન સુધી આપણે આવી પહોંચીએ છીએ. આ સમૂહો ઉપર શાસન કરવાનું કામ સાહજિક મનનું છે અને જો મનુષ્યની બુદ્ધિ તેના કામમાં હસ્તક્ષેપ ન કરે તો તે પોતાનું કામ ઘણીજ સારી રીતે કર્યે જાય છે; પરંતુ બુદ્ધિ કોઈ કોઈવાર પોતાના ભય અને શંકાના ખોટા ખ્યાલ સાહજિક મન સુધી મોકલી દે છે અને તેને બિચારીને મૂઠ, વિકળ બનાવી દે છે. વળી કોઈવાર મનુષ્યબુદ્ધિ સ્થૂળદેહને નિયમમા રાખવા માટે દેહાણુઓની ચેતનાને વિપરીત અને પ્રતિકૂળ ટેવો ગ્રહણ કરાવે છે, તેથી પણ સાહજિક મનના કાર્યમાં વિશ્લેષ આવે છે. દાખલાતરીકે આપણે બંધકોશની ઉત્પત્તિનો વિચાર કરીએ. મળાશ્વના દેહાણુઓ મલોત્સર્ગ કરવાની જરૂરીઆતનો પોકાર ઉઠાવી રહ્યાં હોય છે તે છતાં ~~બુદ્ધિ~~ બીજા કામમાં રોકાયેલી હોવાથી તે શરીરને સાહજિક મનની મલત્યાગ કરવાની આજ્ઞા પાળવા દેતી નથી; તેવીજ રીતે મન પાણીની માગણી કરી રહ્યું હોય છે તોપણ તે માગણી તરફ લક્ષ આપવા દેતી નથી. આનું પરિણામ એ થાય છે કે સાહજિક મન તેને કરવામાં આવતી આજ્ઞાઓનું પાલન કરી શકતું નથી. તેમજ તે પોતે તથા દેહાણુઓના કેટલાક સમૂહો બેઉ ગભરાઈ જાય છે અને શું કરવું તેની તેમને સમજ પડતી નથી. આથી કરીને સ્વાભાવિક ટેવોને ઠેકાણે ખોટી ટેવો ઉભી થાય છે. વળી કોઈ કોઈવાર કેટ-

લાંક દેહાણુઓના સમૂહો તો એક જાતનો બળવોજ ઉઠાવતાં જોવામાં આવે છે. તેમની સ્વાભાવિક ક્રિયામાં નડતર થએલી હોય છે અને કુદરતી ટેવોને ઠેકાણે તેથી વિપરીત ટેવો તેમના ઉપર ઠોકી બેસાડવામાં આવેલી હોય છે, તેને લીધેજ આ બધી ગરબડ ઉભી થએલી હોય છે, એમાં કશો સંદેહ નથી. કેટલીક વાર એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે દેહાણુઓના નાના સમૂહોમાંના કેટલાક એક જાતની હડતાલ પાડી બેઠા હોય છે અને કોઈવાર એ હડતાલમાં નાના સમૂહની સાથે મોટા સમૂહ પણ સામેલ થઈ જાય છે. જ્યારે તેમના ઉપર તદ્દન અપરિચિત અને અનુચિત ફરજો જોરજુલમથી લાદવામાં આવે છે, જ્યારે તેમની પાસેથી હઠઉપરાંત કામ લેવામાં આવે છે, જ્યારે તેમને પૂરતું પોષણ આપવામાં નથી આવતું અથવા એવીજ જાતનો જુલમ તેમના ઉપર ગુજારવામાં આવે છે, ત્યારે આ દેહાણુઓ છેવટે કંટાળીને બળવો કરે છે. ઉપર કહ્યા તેવા સંજોગોમાં આપણા મજૂરો જેવાં પગલાં લે છે, બરાબર તેવાંજ પગલાં શરીરની અંદરના મજૂરો—દેહાણુઓ પણ લેતાં જોવામાં આવે છે. આ બેઉ હડતાલીઆઓના વર્તનનું સામ્ય જોનારને તેમજ તેમની પરિસ્થિતિની પરીક્ષા કરનારને બેઉને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી દે એવું છે. સ્વેળાએ એનો બંદોબસ્ત કરવામાં ન આવે તો હડતાલ અગર બળવાનો એપ બીજા સમૂહોમાં પણ ફેલાઈ જાય છે; વળી જો બંદોબસ્ત કરવામાં કચાશ રહી હોય છે તો દેહાણુઓ કામે તો વળગે છે પરંતુ પોતાની યોગ્યતાનુસાર ઉત્તમ કાર્ય કરવાને બદલે બેદિલીથી થોડુંક કામ આપે છે અને તે પણ તેમની મરજીમાં આવે તોજ. તેમને મળતા પોષણમાં વધારો કરવાથી, તેમના તરફ વિશેષ ધ્યાન દેવાથી તેઓ રફતે રફતે મૂળ હાલતપર આવવા લાગે છે; પણ સંકલ્પશક્તિ તરફથી મક્કમ હુકમ છૂટતાંની સાથે બધા દેહાણુઓના સમૂહો પટોપટ ઠેકાણે આવી જાય છે. આ રીતે તેમની અંદર એટલી ત્વરાથી સુવ્યવસ્થા અને શાંતિ ફેલાઈ જાય છે કે તે જોઈને બહુ નવાઈ લાગે છે. યોગાભ્યાસમાં આગળ વધેલા યોગીઓએ અસ્વાયત્ત અવયવો ઉપર ઘણો અજાયબ જેવો કાળુ મેળવેલો હોય છે; તે એટલે સુધી કે તેઓ પોતાના શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુ ઉપર સીધી રીતે અમલ ચલાવી શકે છે. અલબત્ત, હિંદુસ્તાનના શહેરોમાં રખડતા કેટલાક નામધારી યોગીઓ માત્ર પૈસા પેદા કરવા માટેજ શરીરને લગતા પ્રયોગો કરી બતાવે છે. તેમણે તો હઠયોગની કલ્યાણકારી વિધાની અધોગતિ કરી છે, એટલુંજ તેમને માટે ક-

હેવું બસ થશે.

અભ્યાસવડે બળવાન બનેલી સંકલ્પશક્તિ આ દેહાણુઓ તથા તેમના સમૂહો ઉપર સાધારણ ધારણાવડેજ અસર નીપજાવવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે; પણ એવી જાતના પ્રયોગોમાં સફળતા મેળવતાં પૂર્વે વધારે અભ્યાસ અને સાધનની જરૂરીઆત રહે છે. એ સિવાય બીજી રીત એ છે કે સાધક અમુક શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરી, તે વડે પોતાની સંકલ્પશક્તિને એકાગ્ર કરીને તેના વડે શરીરની અંદર ધારેલી અસર પેદા કરી શકે છે. પાશ્ચાત્ય લોકો જેને સ્વતઃસૂચના અને પ્રતિજ્ઞા અથવા ધારણા કહે છે તે આ રીતેજ ફલવતી થાય છે. અમુક શબ્દોના એકાગ્રતાપૂર્વક ઉચ્ચારણથી ચિત્ત અને સંકલ્પશક્તિ શરીરના પીડાતા ચોક્કસ ભાગ ઉપર સ્થિર થઈ જાય છે અને એ રીતે હડતાલ પાડી બેઠેલાં દેહાણુઓનાં ટોળાંમાં ધીમે ધીમે વ્યવસ્થા અને શાંતિ આવવા લાગે છે. એ રીતે જરૂર પડે તો પ્રાણ પણ મોકલી શકાય છે કે જેથી કરીને દેહાણુઓને વધારે શક્તિ મળી જાય છે. સાથે સાથે પીડાવાળા સ્થાનનું રુધિર પણ વધારે વેગથી વહેવા માંડે છે તેથી કરીને દેહાણુઓને રચના તથા પોષણની વિશેષ સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

શરીરના કોઈ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત અવયવના ઉપર સારી અસર ઉપજાવવા માટે દેહાણુઓને પ્રબળ આજ્ઞા આપવાનો બહુજ સરળ વિધિ હઠયોગીઓ પોતાના શિષ્યોને શીખવતા રહે છે; અને બીજા કોઈ પણ સાધનવગર માત્ર ચિત્તની એકાગ્રતાવડેજ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી આ વિધિનું પાલન કરવાની ભલામણ કરે છે. એ વિધિમાં બીજું કંઈજ નહિ પણ જે અવયવે અથવા ઇન્દ્રિયે બળવો ઉઠાવ્યો હોય તેની સાથે “વાત કરવી” અને કવાયત કરતા છોકરાઓને અથવા સિપાઈઓની ટુકડીને જેવી રીતે કવાયતના હુકમ આપવામાં આવે છે તેવીજ રીતે શરીરના અવયવોને પણ હુકમ આપવા. એ હુકમ ઘણાજ સ્પષ્ટ અને દઢતાયુક્ત હોવા જોઈએ. એ અવયવો પાસે તમારે જે કામ લેવું હોય તે તેને સાફ સાફ કહેતા જાઓ અને એકની એક વાત બેચાર વાર સ્પષ્ટરીતે અને દઢતાપૂર્વક સંભળાવો. જેમ કોઈ રસ્તે જતા માણસ સાથે આપણે વાત કરવી હોય તો તેનું ધ્યાન ખેંચવા માટે આપણે તેના ખભા ઉપર ધીરેથી હસ્તસ્પર્શ કરીએ છીએ કે તરત તેનું લક્ષ આપણા તરફ ખેંચાય છે અને તે આપણી વાત સાંભળવા ઉભો રહે છે; તેવીજ રીતે પીડાતા અવયવ ઉપર ધીમેથી આંગળીના ટકોરા મારવાથી

અથવા થાબડવાથી ત્યાંનાં દેહાણુઓનું લક્ષ આપણી આજ્ઞા તરફ આકર્ષાય છે. અમારા કથનનો ભાવार्થ એવો નથી કે દેહાણુઓને માણસની માફક કાન હોય છે અને તેઓ આપણી ભાષા પણ સમજી શકે છે; પરંતુ હકીકતમાં એવું બને છે કે હુકમની રીતે દૃઢતાપૂર્વક બોલવાથી તમારા બોલેલા શબ્દોના ભાવાર્થની માનસિક મૂર્તિ ઘડવામાં બહુ સહાયતા મળે છે અને એ ભાવાર્થની અસર સાહજિક મનની પ્રેરણાથી સહાનુભાવી નાડીઓદ્વારા ધારેલી જગ્યાએ પહોંચી જાય છે તથા દેહાણુઓના સમૂહને તથા દેહાણુ-વ્યક્તિને પણ તમારી આજ્ઞા મળી જાય છે. એમ થતાંજ અમે હમણું કહી ગયા તે પ્રમાણે શરીરના પીડાતા અવયવ તરફ પ્રાણ અને રુધિરનો પ્રવાહ આજ્ઞા કરનાર મનુષ્યના એકાગ્ર મનદ્વારા પ્રેરિત થઈને વિશેષ પ્રમાણમાં વહેવા માંડે છે. મનોબળદ્વારા વ્યાધિ મટાડવાના પ્રયોગમાં પણ આજ પ્રમાણે આજ્ઞા અથવા સૂચન કરવામાં આવે છે અને તે સૂચનનો ભાવર્થ દરદીનું સાહજિક મન ગ્રહણ કરે છે તથા જે ઠેકાણે દેહાણુઓએ અવ્યવસ્થા મચાવી હોય ત્યાં તેની અસર પહોંચાડી દે છે કદાચ કેટલાક વાચકને આ વાત હસવા જેવી લાગતી હશે પણ તેના સમર્થનમાં જોઈએ તેટલાં વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ આપી શકાય તેમ છે અને યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેહાણુઓને આપણી આજ્ઞા પહોંચાડવાની આ એક સારામાં સારી પદ્ધતિ છે. તેથી કરીને વાચકને અમારી ભલામણ છે કે આ પદ્ધતિની અજમાયશ કર્યા વગર તેની ઉપેક્ષા કરવી નહિ. સૈકાઓ થયાં કેટલીએ પરીક્ષાઓદ્વારા તેનું સત્ય પ્રમાણિત થઈ ચૂક્યું છે અને એના કરતાં બીજી વધારે સારી રીત હજી જાણવામાં આવી નથી.

તમારા શરીરનો કાંઈ અવયવ જે પોતાનું કર્તવ્ય સારી રીતે કરતો ન હોય તેના ઉપર જો તમારે તમારી માનસિક શક્તિનો પ્રભાવ અજમાવવો હોય અથવા તો અન્યના શરીર ઉપર એવાજ પ્રકારનો પ્રયોગ કરવો હોય તો તે અંગ ઉપર હાથ મૂકીને ધીરે ધીરે થાબડતા જવું અને તે અંગની સાથે વાત કરવા માંડવી. દાખલાતરીકે જો યકૃત બગડ્યું હોય તો તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને બોલવું કે “હે યકૃત ! સાંભળ. તારે તારું કર્તવ્ય આજ પછી સારી રીતે કરવુંજ પડશે. તું હમણું હમણું ઘણું સુસ્ત બની ગયું છે તે હવે નહિ ચાલે. આજથી તું તારું કામ કરવા લાગીશ એવી મને પક્કી આશા છે. ચાલ, ભાઈ! સાવધાન થા, સુસ્તી ઉડાવી દે અને તારું કામ કરવા મંડી જા.” ઉપર કહ્યા તેજ શબ્દો મંત્રની માફક બોલવા જોઈએ અને તેની જગ્યાએ

બીજા શબ્દો નજ ચાલે એમ કહેવાનું તાત્પર્ય નથી. જે શબ્દો તમને સ્ફુરી આવે તે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામાં કરી હરકત નથી. માત્ર જે કાંઈ બોલો તે આજ્ઞાના રૂપમાં દઢતાસહિત બોલાવું જોઈએ. આજ રીતે હૃદયના વેગને પણ ઉત્તેજના આપી શકાય; પરંતુ એ કામ બહુ સંભાળપૂર્વક કરવા જેવું છે. એનું કારણ એ છે કે હૃદયનાં દેહાણુઓ શરીરના બીજા ભાગનાં દેહાણુઓ કરતાં વિશેષ ચેતનાશક્તિવાળાં છે અને તેથી તેની સાથે વધારે માનપૂર્વક વર્તન ચલાવવું ઘટે છે. હૃદયને માત્ર યાદજ દેવરાવવું જોઈએ કે “ તારી પાસેથી અમે વધારે સારા કામની આશા રાખીએ છીએ;” પરંતુ એ શબ્દો ઘણા વિવેકપૂર્વક કહેવા જોઈએ. યકૃતની માફક એના ઉપર કડક હુકમ ચલાવાય નહિ. એનાં દેહાણુઓ બીજા અવયવોના દેહાણુઓ કરતાં વધારે ચેતનયુક્ત છે. યકૃતનાં દેહાણુઓ સ્વભાવે જડ છે. તેમનામાં ચેતન ઓછું છે. તેમનો સ્વભાવ કંઈક અચ્ચરને મળતો છે, એમ કહી શકાય. હૃદયના દેહાણુઓ તેજ ઘોડાના જેવાં પાણીવાળાં અને ચાલાક છે. યકૃત પોતાનું કામ ખરાબર ન કરે તો એને તો ગધેડાની માફક ધમકાવવુંજ. એનો ગધેડાનો સ્વાભાવ યાદ રાખવો. જઠરનાં દેહાણુઓ પણ ચેતન્યવાળાં છે, પણ હૃદયથી તેનો બીજો નંખર આવે. મળાશય બહુ નિમકહલાલ અચ્ચવ છે. એ બિચારા ઉપર ઘણો જીલમ ગુજારવામાં આવે છે તોપણ એ ધીરજથી બધું સહન કરે છે. એને તમે એટલીજ આજ્ઞા આપશો કે મારે આવતી કાલથી રોજ આટલા વાગ્યે મળત્યાગ કરવાની મરજી છે. બસ, તમારે એને વખત બતાવી દેવો; અને પછી રોજ તેજ વખતે મળત્યાગ કરવા જવુંજ. એટલું કરશો તો થોડાજ દિવસમાં તમને ખબર પડી જશે કે મળાશય તમારી આજ્ઞા ખરાબર નિયમસર ઉઠાવ્યેજ જાય છે; પરંતુ એટલું યાદ રાખજો કે એ બિચારાની સાથે ઘણો વખત થયાં એવું ખરાબ વર્તન ચલાવવામાં આવ્યું હોય છે કે જેથી એને તમારી આજ્ઞા ઉપર ભરોંસો આવતાં કેટલોક સમય જોઈએ છે. એજ રીતે સ્ત્રીઓના માસિક ઋતુસ્ત્રાવની અનિયમિતતા પણ ટાળી શકાય છે અને તેને પુનઃ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી શકાય છે. નજરે જોઈ શકાય તેવો ફેરફાર થવા માટે કેટલાક મહિનાસુધી ધીરજ રાખવી જોઈએ. જે દિવસે ઋતુદર્શન થવું જોઈએ તે તારીખને યાદ રાખીને દરરોજ ઉપર બતાવેલી રીતે દેહાણુઓને ચેતના આપ્યા કરવી અને તેમને કહેવું કે: “હવે માસિક ધર્મને આટલા દિવસ બાકી રહ્યા છે. તમારે તૈયાર રહેવું. તમે હમણાં તમારું કામ કર્યું જાઓ,

કે જેથી કરીને વખત આવ્યે બધું ઠીકઠાક થઈ રહ્યું હોય.” જ્યારે વખત છેક નજીક આવી લાગે ત્યારે તેને કહેવું કે: “હવે થોડોજ વખત બાકી રહ્યો છે. તમારું કામ બરાબર કરતાં જાઓ.” જે કહેવું હોય તે દઢતાપૂર્વક, ગંભીરભાવથી અને ખરા અંતઃકરણથી કહેવું. ઠકામશ્કરીની ઢબે કહેલા શબ્દોની કશી અસર થતી નથી. સ્ત્રીધર્મની અનિયમિતતાના કેટલાએ દાખલા આ રીતથી એકથી ત્રણ મહિનાની અંદર સારા થઈ જાય છે. કદાચ કોઈને આ હસવા જેવું લાગે; પરંતુ અમે તેમને એટલુંજ કહીશું કે તમે જાતે પરીક્ષા કરી જુઓ એટલે બબર પડશે કે એમાં સત્ય છે કે નહિ. દરેક વ્યાધિને માટે જૂદી જૂદી ઉપચારપદ્ધતિઓ બતાવવાનો અહીં અવકાશ નથી; પરંતુ અત્યાર સુધી થએલા વર્ણન ઉપરથી પીડાના સ્થાનપર કયા અવયવનો અથવા કયાનાં દેહાણુસમૂહનો અધિકાર ચાલે છે, તે શોધી કહાડીને તેમને આજ્ઞા આપવી; અથવા કયા અવયવમાં બગાડો થયો છે તેની તમારાથી બરાબર ચિકિત્સા ન થઈ શકે તો કયાં દુઃખ થાય છે તેની તો બબર પડેજ. બસ, તે જગ્યાએ હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરતા જાઓ. તમારે દરેક વ્યાધિઅસ્ત અવયવનાં નામ જાણવાની પણ જરૂર નથી. બસ, દુઃખતી જગ્યા ઉપર હાથ મૂકીને તમારે માત્ર આજ્ઞાજ આપવી કે: “સાંભળજે. તારે આજથી.....” (એ અવયવને પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવવા માટે જે સૂચના-આજ્ઞા આપવી ઘટે તે દઢતાપૂર્વક આપવી.) વ્યાધિને કેમ દૂર કરવા તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવાનું આ સ્થાન નથી; માત્ર રોગ કેમ ન થાય અને શી રીતે વર્તવાથી સ્વાસ્થ્ય સચવાઈ રહે તે સમજાવવાનોજ અમારો ઉદ્દેશ છે, તોપણ બળવાખોર થઈ બેઠેલા અવયવોને કેવી રીતે કેકાણે લાવવા તે સંબંધી માહિતી આપવા માટે આટલું વિવેચન અપાઈ ગયું છે.

ઉપર બતાવેલી રીત તથા તેમાં જે ફેરફાર કરવો ઘટે તે પ્રમાણે ફેરફાર કર્યાથી તમને તમારા શરીર ઉપર એટલો બધો અધિકાર પ્રાપ્ત થશે કે જે જોઈને તમને પોતાને પણ નવાઈ લાગશેજ. દાખલાતરીકે તમારું માથું દુખતું હશે તો તમે માથા ઉપર ચડી ગએલા રુધિરને નીચે ઉતારીને માથાનો દુખાવો ઓછો કરી શકશો. ઠંડા થઈ ગએલા હાથપગને તે તરફ લોહીનો વિશેષ સંચાર કરીને ગરમી આપી શકશો. અલબત્ત, લોહીની સાથે થોડોક પ્રાણ પણ ત્યાં જશેજ. લોહીના સંચારમાં સમતા લાવીને તમે ધારશો તો આખા શરીરને ગરમી આપી શકશો. એ રીતે થાકી ગએલા શરીરને

પણ વિશ્રાંતિ આપી શકશે. સાચી વાત એ છે કે આ અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતની ધૈર્યસહિત અજમાયશ કરશે અને સારી રીતે જીવન ગાળવાનો અભ્યાસ પાડશે તો તમે એટલું સરસ પરિણામ લાવી શકશો કે કહેવાની વાતજ નહિ. દુખતા અવયવને કથી જાતનો આજ્ઞા આપવી, એની જો કદાચ તમને સમજ ન પડે તો માત્ર એટલુંજ કહેવું કે “સાંભળ,તું આજથી સારો થઈ જા. હું સંકલ્પ કરું છું કે આ પીડા ટળી જાય. હું ઈચ્છું છું કે તું તારું કામ પૂર્ણ રીતે કરવા શક્તિમાન થા.” આવી ને આવી કેટલીક વાતો દુખતા અવયવને કહેવી. અલબત્ત, એમાં ધૈર્ય અને અભ્યાસની જરૂર તો છેજ પણ તે વિના કયા કામમાં સફળતા મળે છે ?

અધ્યાય ૨૫ મો-પ્રાણવિષે વિશેષ વિચાર

આ પુસ્તકના પૂર્વના અધ્યાયોમાં વાચકને અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રાણ હવા, ખોરાક અને પાણીમાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. શ્વાસ લેવાની, ખોરાક ખાવાની તથા પાણીનો ઉપયોગ કરવાની બાબતમાં સવિસ્તર માહિતી અમે આપી ચૂક્યા છીએ. હવે એ વિષયમાં તો કશું વિશેષ કહેવા જેવું અવશિષ્ટ રહ્યું નથી; પરંતુ આ વિષય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં હઠયોગના કેટલાક ઉંચા સિદ્ધાંતો તથા એ પ્રાણશક્તિની કેવી રીતે પ્રાપ્તિ કરવી અને શરીરમાં એની કેવી રીતે વહેંચણી કરવી, તેને લગતી કેટલીક કસરતો બતાવવાનું અમે ઉચિત માનીએ છીએ. હઠયોગના અભ્યાસની કુંચી જેને અમે “તાલયુક્ત શ્વાસ” એવું નામ આપીએ છીએ તેની પ્રક્રિયાનું અમે આ અધ્યાયમાં વર્ણન કરવા માગીએ છીએ.

વસ્તુમાત્રમાં સ્કુરણ અથવા કંપયુક્ત સ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે. નાનામાં નાના પરમાણુથી માઠી મોટામાં મોટા સૂર્ય સુધીના તમામ પદાર્થો કંપમય અવસ્થામાં છે. કુદરતમાં કોઈપણ પદાર્થ તદ્દન સ્થિર હાલતમાં તો છેજ નહિ. જો એકજ પરમાણુ કંપહીન થઈ જાય તો તે આખા જગતનો વિનાશ કરી નાખે. જગતનો સર્વ વ્યવહાર અનવરત સ્કુરણ અથવા કંપને આધારે ચાલી રહ્યો છે. જડદ્રવ્યના ઉપર શક્તિનું બળ લાગુ પડે છે, જેના પરિણામે નાના પ્રકારનાં રૂપ અને તેના અગણિત ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ એ બધાં રૂપો અને તેના ભેદ કાંઈ નિત્ય નથી. તેઓ બનવા માંડે છે તેજ પળે તેમ-

નામાં પરિવર્તન શરૂ થાય છે. તેમાંથી નાના પ્રકારનાં અગણિત રૂપ બનતાં જાય છે. એ પ્રમાણે એકમાંથી અનેક રૂપો ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રમ અનંતતાસુધી અખંડ, અવિરતપણે ચાલ્યો આવે છે. આ સંસારમાં નામરૂપવાળો કોઈપણ પદાર્થ નિત્ય નથી. એકમાત્ર પરમસત્ (પરબ્રહ્મ) જ નિત્ય અને પરિવર્તનરહિત છે. નામ અને રૂપ એ તો કેવળ આભાસમાત્ર છે અને નદીના પાણીની માફક આવે છે અને જાય છે; પણ જે સત્ છે તે નિત્ય અને નિર્વિકારી છે.

માનવશરીરનાં પરમાણુઓ સદાકાળ ગતિમાન અર્થાત્ કંપનમય સ્થિતિમાં રહે છે. તેમનામાં અનંત પરિવર્તન થયા કરે છે. એને પરિણામે જે દ્રવ્યોનું આપણું શરીર બનેલું છે, તેમની સ્થિતિ થોડાજ દિવસમા બદલાઈ જાય છે. તમારા શરીરમાં અત્યારે જે જે પરમાણુઓ છે, તેમાનું એકપણ પરમાણુ થોડા મહિના બાદ રહેશે નહિ. કંપ, સતત કંપ ! પરિવર્તન ! અવિરત પરિવર્તન ! એ જગતનો ક્રમ છે.

પરંતુ એ કંપની અંદર પણ એક પ્રકારનો ‘તાલ’ જોવામાં આવે છે. આખા વિશ્વની અંદર એકજ પ્રકારનો તાલ જમઝમી રહ્યો છે. ગ્રહોની ગતિ, સમુદ્રના ઉછાળા, હૃદયનો થડકાટ, ભરતીઓટ-સર્વમાં આ તાલનો મહાનિયમ પ્રવર્તી રહ્યો છે. આપણા તરફ સૂર્યનાં કિરણ ચાલ્યાં આવે છે, આકાશમાંથી વરસાદ વરસે છે-એ બધું ઉપરોક્ત નિયમાનુસારજ થતું આવે છે. વૃક્ષવેલી સૌની વૃદ્ધિમાં આ નિયમનું દર્શન થાય છે. ગતિમાત્રમાં તેનો પ્રકાશ પડી રહ્યો છે.

જેમ ગ્રહો અમુક નિયમ પ્રમાણેજ સૂર્યની આસપાસ ગતિ કરે છે, તેમ આપણાં શરીર પણ તાલના નિયમને અધીન છે. યોગશાસ્ત્રના સ્વસનવિજ્ઞાનના ગૂઢ અંશનો મોટો ભાગ આ જાણીતા નિયમની ઉપર આધાર રાખે છે. શરીરના કંપના તાલની સાથે મેળ કરીને યોગીઓ વિશેષ પ્રાણુનું આકર્ષણ કરી શકે છે અને તેનો ઈચ્છામુજબ ઉપયોગ કરે છે. આગળ જતાં આ વિષે જે કાંઈક વિશેષ કહેવા જેવું છે તે કહીશું.

આપણું શરીર, પૃથ્વીની અંદર ઘુસી ગયેલી સમુદ્રનો ખાડી જેવું છે. દેખીતી રીતે તો તે જગતથી જાણે અલગ હોય એમ દેખાય છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તે જીવનરૂપી મહાન સમુદ્રના ભરતીઓટના નિયમોને અધીન છે; જીવનનો મહાસાગર ઉછળી રહ્યો છે; તે ઉછળે છે અને પડે છે; ચડે છે અને

ઉતરે છે અને આપણાં શરીર પણ એજ કંપના તાલની સાથે મેળ કરીને કં-
પાયમાન થાય છે. સ્વાભાવિક અવસ્થામાં આપણે જીવનના મહાસાગરના
તાલ અને કંપને ઝીલીએ છીએ અને તદનુસાર વર્તન ચલાવીએ છીએ;
પણ કોઈ કોઈવાર જેમ ખાડીના મુખ આગળ કાદવનો ઢીમો જામી જઈ તેનું
મુખ બંધ કરી દે છે અને સમુદ્રથી તેને અલગ કરી નાખે છે તેવાજ કેટલાંક
કારણો ઉપસ્થિત થવાથી આપણા શરીરના તાલ પણ બેતાલ થવા માંડે છે.

વાયોલિન નામના વાદના એક સ્વરને બરાબર તાલયુક્ત રીતે વારંવાર
વગાડવાથી તેના કંપમાં એટલું બધું બળ જમા થાય છે કે જેનાથી આખો
પૂલ તૂટી પડે છે, એ વાત તમે કદાચ સાંભળી હશે. વળી જ્યારે જ્યારે લશ્ક-
રની ટુકડી પૂલ એળંગે છે ત્યારે “કદમ તોડો” અર્થાત્ હુમેશની માફક
એક સરખા પગ ઉપાડવા નહિ, એવી આજ્ઞા આપવામાં આવે છે. જો તેઓ
એક સરખે પગલે કૂચ કરે તો તેમના તાલયુક્ત કંપથી આખા પૂલને નીચે
બેસાડી દે. તાલયુક્ત ગતિનાં આ બે ઉદાહરણોથી તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયાની
શરીરના ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે સૌને સમજાઈ ગયું હશે. શ-
રીર એ કંપને ઝીલે છે અને સંકલ્પશક્તિની સાથે એકતાનતા મચાવે છે. તે-
નાથી ફેફસામાં પણ તાલયુક્ત ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે તેમનું સ્પ-
ન્દન શરીરના કંપની સાથે એકતાનતા કરે છે, ત્યારે તેઓ સંકલ્પશક્તિનું
ત્વરાથી પાલન કરે છે. જ્યારે શરીરની જેવી જોઈએ તેવી એકતાનતા થઈ
જાય છે, ત્યારે પોતાના સંકલ્પના બળથી શરીરના કોઈપણ ભાગમાં રુધિરનું
સંચલન વધારવાઘટાડવામાં યોગીને કશી અડચણ નડતી નથી. એજ રીતે
યોગી શરીરના અમુક ભાગમાં પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વિશેષ પ્રાણનો સંચાર
કરે છે અને તેમ કરીને શરીરને શક્તિ અને ઉત્તેજના આપતો રહે છે.

ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે તાલયુક્ત શ્વાસ લેવાથી યોગી જીવનમહાસા-
ગરના કંપને ઝીલે છે અને તેથી પ્રાણશક્તિ ઉપર વિશેષ પ્રમાણમાં પોતાનો
અધિકાર બેસાડે છે તથા તેને પોતાની મરજીને તાબે કરી લે છે. પછી એ પ્રાણ-
ને પોતાનું સાધન બનાવીને તેની મારફતે પોતાના વિચાર બીજાના તરફ
પ્રેરી શકે છે તથા જેમના વિચારનાં આંદોલન તેમની સાથે એકતાનતા ધરા-
વતાં હોય તેમને પોતાના તરફ આકર્ષી શકે છે. દ્વરથી વ્યાધિ મટાડવા, પો-
તાના વિચાર અન્યને પ્રેરવા તથા તેના વિચાર ઝીલવા, માનસિક ક્રિયાઓથી
વ્યાધિનું નિવારણ કરવું, તેમજ મેસ્મેરિઝમ વગેરે પ્રયોગો જેમના તરફ આજ-

કાલ પાશ્ચાત્ય જગત ભારે કુતૂહલસહિત જોઈ રહ્યું છે તે બધા પ્રયોગ કરનાર જો તાલયુક્ત શ્વાસ લીધા પછી તે તે પ્રયોગનો પ્રારંભ કરે તો વધારે સફળતા મેળવે. તાલયુક્ત શ્વાસ લીધાથી મનોબળ તથા પ્રાણશક્તિથી વ્યાધિ દૂર કરવાના કામમાં વિધાયકની શક્તિમાં ઘણી વૃદ્ધિ થાય છે.

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં ખાસ લક્ષ આપવા જેવી બાબત તાલની સમજ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. જેમને સંગીતનો કાંઈક પણ પરિચય છે તેમને તો તાલસહિત સારી ગમ બોલવાની ટેવ હોવાથી વિશેષ સમજુતીની જરૂર નથી. બીજાઓને તાલના સ્વરૂપની સમજ પડે તે માટે માપેત્રે એકસરખે પગલે કૂચ કરતા સિપાઈઓના “લેફ્ટ, રાઈટ; લેફ્ટ, રાઈટ; વન, ટુ, થ્રી, ફોર એવા એકસરખા ધ્વનિની કલ્પના કરવાની ભલામણ છે. આ રીતે તેમને તાલનો ખ્યાલ આવી શકશે.

પોતાના શરીરના તાલનું સ્વરૂપ સમજવા માટે યોગીઓ પોતાના હૃદયના થડકાને આધારે કાળનું માપ કહાડે છે. જૂદાં જૂદાં માણસોનાં હૃદયના થડકા વધારેઓછી ત્વરાથી થતા હોય છે; પરંતુ દરેક જણ પોતપોતાના હૃદયના થડકાને ધોરણે તાલનું ખરું માપ કહાડી તાલયુક્ત શ્વાસ લઈ શકશે. પોતાની નાડી ઉપર હાથ મૂકીને એકવાર હૃદયના થડકાનો કાલ નક્કી કરી લો. ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬; ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬; એ પ્રમાણે નાડીના ધબકારાની સાથે ગણતાં જવાથી ૧ અને ૨ની વચ્ચે અને એજ પ્રમાણે બે ધબકારાની વચ્ચે કેટલો કાલ વીતે છે, તેનો તમને થોડી વારમાં ખ્યાલ આવી જશે. પ્રારંભિક દશામાં આવી છ માત્રા કરતાં વધારે સમય સુધી શ્વાસ ખેંચી શકાતો નથી; પરંતુ લાંબા અભ્યાસ પછી એ સમયની અંદર ઘણો વધારો થઈ શકે છે.

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં યોગીઓનો ખાસ નિયમ એ છે કે શ્વાસ લેવામાં તેમજ મૂકવામાં સમયની માત્રાઓ સરખી રહે અને શ્વાસ રોકવાના સમયની માત્રા તેમના કરતાં અડધીજ રહે.*

તાલયુક્ત શ્વાસની નીચે બતાવેલી કસરત સારી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી જોઈએ; કેમકે આગળ બતાવવામાં આવનારી કસરતોનો એના ઉપર આધાર છે.

*મૂળલેખકનું આ લખવું અસત્ય છે. ભારતીય યોગવિદ્યામાં આ પ્રમાણ જણાવ્યું છે અને તેજ ખરું છે કે પૂરક કરતાં કુંભકના સમયની માત્રા ચારગણી અને વેચકની માત્રા અમણી છે. ઉપોદ્ધાતમાં પણ આ ખુલાસો આપેલો છે.

(૧) સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું કોઈ આસન વાળીને ટટાર બેસો. છાતી, ગરદન અને માથું ખરાબર સીધી લીટીમાં રાખો અને ખભાને થોડાક પાછળ જવા દઈ હાથ જાંઘો ઉપર ગોઠવી દો. આ સ્થિતિમાં શરીરનો ભાર પાંસળીઓ ઉપર આવે છે અને તેથી કરીને આ સ્થિતિમાં લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય છે. જો છાતી અંદરની ખાનુએથી દબાએલી રહે અને પેટ આગળ નીકળી આવે તો તાલયુક્ત શ્વાસનો પૂરેપૂરો લાભ નથી મળી શકતો, એ વાત યોગીઓ સારી રીતે જાણતા હોય છે.

(૨) ધીમે ધીમે પૂર્ણશ્વાસ અંદર ખેંચો અને હૃદયના ધમકારાની સાથે છ માત્રા ગણતા જાઓ.

(૩) ત્રણ માત્રા થતાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખો.

(૪) છ માત્રા થતાં સુધીમાં નાસિકાદ્વારા શ્વાસને બહાર કહાડો.

(૫) બધો શ્વાસ કહાડી નાખ્યા પછી ત્રણ માત્રાસુધી બહિર્કુંભક કરો; અર્થાત્ શ્વાસ લીધા વિના બેસી રહો.

(૬) ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કેટલીક વાર કર્યે જાઓ પણ શરૂઆતમાં શ્રમિત ન થવાય તેની સંભાળ રાખજો.

(૭) જ્યારે આ કસરત સમાપ્ત થાય ત્યારે છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરજો. એનાથી તમને આરામ મળશે અને ફેફસાં સાફ થઈ જશે.

થોડો મહાવરો થયા પછી તમે શ્વાસ ખેંચવાના તથા મૂકવાના સમયમાં વધારો કરી શકશો અને એમ કરતાં કરતાં તમે ૧૫ માત્રા સુધી વધી શકશો. સમય વધારતી વખતે એટલું સ્મરણમાં રાખશો કે પૂરક અને રેચકના કરતાં કુંભક અને બહિર્કુંભકની માત્રા અડધીજ હોવી જોઈએ.

શ્વાસનો સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા-મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો; કારણ કે વધારે સમય સુધી વગરતાલે શ્વાસ ખેંચવામૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસપ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે. આ રીતે અભ્યાસ વધારતા જાઓ અને સાથે સાથે પ્રાણની ગતિના તાલનો અનુભવ કરતા જાઓ કે જેથી કરીને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી લાગણીનો અનુભવ તમારા આખા શરીરમાં થવા લાગે. આમાં થોડાક અભ્યાસની અને ધૈર્યની જરૂર છે પણ આ ક્રિયા સિદ્ધ કરતાં જે આનંદનો અનુભવ થાય છે તે બધા પરિશ્રમને વિસરાવી દેશે અને કસરતને સુખરૂપ બનાવી દેશે. યોગી ઘણેજ ધૈર્યવાન અને સંતોષી હોય છે અને એ જે ગુણના

પ્રભાવથી તે મોટી મોટી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રાણને ઉત્પન્ન કરવાનો વિધિ

જમીન ઉપર સાદી અથવા શેતરંજી પાથરીને અથવા ખાટલા ઉપર ચત્તા સૂઈ જાઓ. શરીરનાં અંગેઅંગને શિથિલ-ઢીલાંઠસ બનાવી દો. સૌર્યકેન્દ્ર ઉપર અર્થાત્ જઠરના ખાડા આગળ, જ્યાં આગળથી પાંસળીઓ જૂદી થવા લાગે છે ત્યાં આગળ તમારા હાથને ધીરથી ગોઠવો. પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તાલયુક્ત શ્વાસ લો. જ્યારે હૃદયના ધડકારાનો અને શ્વાસના સમયનો બરાબર મેળ મળી રહે, ત્યારે મનમાં એવી ભાવના કરો કે દરેક શ્વાસની સાથે પ્રાણના લંડારમાંથી ખેંચાઈને પુષ્કળ પ્રાણ અથવા જીવનશક્તિ તમારા શરીરમાં ખેંચાઈ આવે અને નાડીસંસ્થાનદ્વારા તેનું શોષણ થઈને સૌર્યકેન્દ્રમાં તેનો સંચય થતો રહે. શ્વાસ મૂકતી વખતે દરેક પ્રસંગે એવી ભાવના કરો કે પ્રાણ અથવા જીવનશક્તિ શરીરના અંગેઅંગમાં, એકે એક માંસપેશીમાં, પ્રત્યેક શિર અને ધમનીમાં માથાથી પગના અંગુઠાસુધી આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય; અંગેઅંગ નાડી-એ નાડી અને કેન્દ્રકેન્દ્રની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે અને શરીરમાં સચરાચર જીવનશક્તિનો સચાર થઈ જાય. આ રીતે જ્યારે તમે તમારી સંકલ્પશક્તિનો ઉપયોગ કરતા હો, ત્યારે પ્રાણશક્તિનાં મોજાં તમારાં ફેફસાંમારફતે શરીરમાં ફાખલ થતાં હોય અને સૌર્યકેન્દ્ર આગળ જઈને સ્થિર થતાં હોય એવી મનોમય મૂર્તિની કલ્પના કરતા રહેજો અને જ્યારે તમે શ્વાસ મૂકો ત્યારે તે વખતે શક્તિનો પ્રવાહ સૌર્યકેન્દ્રમાંથી વહન કરી શરીરમાં બધે આલ્યો જતો હોય એવી કલ્પના કરજો. સંકલ્પ કરતી વખતે અત્યંત મનોબળ કરવાની જરૂર નથી. માત્ર તમે જે પરિણામ લાવવા ઇચ્છો છો તેમ થાય તેવી આજ્ઞા આપો અને તેમ થતું આવે છે એવી કલ્પના પણ સાથે સાથે કરતા રહો. બળપૂર્વક ઇચ્છા કરવા કરતાં માનસિક મૂર્તિની રચનાની સાથે શાંતિપૂર્વક આજ્ઞા કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. બળપૂર્વક સંકલ્પ કરવાથી ઉલટો શક્તિનો ફેકટ વ્યય થાય છે. ઉપર બતાવેલી કસરત બહુજ લાભદાયક છે. તેનાવડે નાડીસંસ્થાન સ્વસ્થ અને શક્તિમાન બને છે અને આખા શરીરને એક જાતની વિશ્રાંતિ મળે છે. મનુષ્ય શ્રમિત થઈ ગયો હોય અથવા જ્યારે તેની શક્તિ છેક ખૂટી જવા આવી હોય ત્યારે આ કસરત કરવાથી બેહુદ લાભ થાય છે.

રુધિર પ્રવાહમાં ટ્રેરફાર કરવાનો વિધિ

સૂષ્મને અથવા બેસીને તાલચુકત શ્વાસ લેા અને શ્વાસ મૂકતી વખતે શરીરના જે ભાગમાં તમારે રુધિરસંચાર કરવો હોય તે ભાગમાં વધારે રુધિરનું વહન થાય એવો સંકલ્પ કરો. જે અવયવ અધૂરા રુધિરસંચારથી પીડાતો હોય તેને ઉત્તેજિત કરવા માટે અથવા હાથપગ ઠંડા થઈ ગયા હોય તથા માથું દુખતું હોય તે મટાડવા માટે આ ક્ષિયો ઘણી સહાય આપે છે. માથાના દુખાવામાં તથા પગ ઠંડા થઈ ગયા હોય ત્યારે રુધિરનું વહન ઉપરથી નીચેની બાજુની તરફ ચલાવવાથી પગમાં ગરમી આવે છે અને માથું હલકું થઈ જાય છે. જેમ જેમ લોહી નીચે આવતું જશે તેમ તેમ તમને પગમાં ગરમી લાગવા માંડશે. રુધિરસંચાર તમારા સંકલ્પને અનુસરે છે અને તાલચુકત શ્વાસ લેવાથી એ કાર્ય વિશેષ સરળ થઈ જાય છે.

પ્રાણુશક્તિ ક્ષીણ થઈ હોય ત્યારે શું કરવું ?

તમને માલૂમ પડે કે તમારી જીવનશક્તિ ક્ષીણ થતી આવે છે, ત્યારે તમારે તરતજ નવી શક્તિ શરીરમાં ભરી દેવીજ જોઈએ. એના માટે સર્વોત્તમ વિધિ આ પ્રમાણે છે:—બેઠે પગ એકબીજાને અડકે એમ બેસો અને બેઠે હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં લેરવી દો. આ રીતે એક પ્રકારની વિદ્યુત્તની ઍટરી (મંડલ) તૈયાર થાય છે અને શરીરને છેડે આવેલાં અંગ—હાથ, પગ વગેરે દ્વારા વહી જતો પ્રાણ રોકાય છે. આટલું કર્યા પછી કેટલીએક વાર તાલચુકત શ્વાસ લેશો એટલે તમારા શરીરમાં ફરીથી નવો પ્રાણ ભરાતો હોય એવો અનુભવ થવા માંડશે.

મસ્તિષ્કને ઉત્તેજિત કરવાનો વિધિ

નીચે બતાવેલી કસરતથી ચેત્તીઓ પોતાની મગજશક્તિને ખૂબ સતેજ બનાવે છે અને તેમ કર્યાથી તેઓની ચિંતનશક્તિ ઘણીજ પ્રોજેક્ટિવ બની જાય છે. મગજ અને નાડીસંસ્થાનની શુદ્ધિ કરવા માટે એ સર્વોત્તમ અને આશ્ચર્યકારક પ્રભાવવાળી માલૂમ પડી છે. જેમનો ધંધો માનસિક પરિશ્રમ કરવાનો છે, તેમને માટે તે ઘણીજ લાભદાયક છે. આ કસરતથી માનસિક વ્યાપાર કરવાની વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે એટલુંજ નહિ, પણ ભારેમાં ભારે માનસિક શ્રમ કર્યા પછી પણ આ ક્રિયાવડે તેમનું મગજ તાજું અને સ્વચ્છ થયેલું જણાશે.

મેરુંદડ બરાબર સીધી લીટીમાં રહે એવી રીતે ટટાર બેસો દષ્ટિ બરાબર સામેજ રાખો. હાથને જાંઘની ઉપર ગોઠવી દો. પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લો, પણ એઉ નસકોરાંદારા શ્વાસ ન લેતા હાખા નસકોરાંને અંગુઠાથી બંધ કરી જમણા નસકોરાંદારા શ્વાસને અંદર ખેંચો. પછી અંગુઠો ઉપાડી લઈને જમણું નસકોરું આગળીવડે બંધ કરો અને હાખા નસકોરાંદારા શ્વાસ બહાર કહાડી નાખો. પછી જમણા નસકોરાંને તેમનું તેમ બંધ રહેવા દઈ હાખા નસકોરાંદારા શ્વાસને અંદર ખેંચો અને તેને બંધ કરી જમણા નસકોરાંદારા શ્વાસને બહાર કહાડો. આ પ્રમાણે વારાફરતી નસકોરાંમારફતે શ્વાસ લેતા જાઓ અને મૂકતા જાઓ. યોગીઓમા આ ક્રિયા ઘણા જૂના વખતથી ચાલી આવેલી છે અને શ્વસનવિદ્યાની બધી કસરતોમાં તે સૌથી મુખ્ય અને વિશેષ લાભદાયક છે. પાશ્ચાત્ય લોકો આ ક્રિયામાં જાણે યોગવિદ્યાનું બધુંજ રહસ્ય સમાઈ જતું હોય એમ માની બેસે છે. તેમનો ખ્યાલ તો ઘણે ભાગે એવો હોય છે કે યોગી માત્ર પલાંઠી વાળીને બેસે છે અને વારાફરતી નસકોરાંમારફતે શ્વાસ લે-મૂક કર્યા કરે છે અને તે ઉપરાંત તે કશું કરતો નથી. અમે આશા રાખીએ છીએ કે યોગવિદ્યે પાશ્ચાત્ય પ્રજાની આવી ગેરસમજુતી દૂર થશે અને શ્વસનવિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ સમજીને તેના પ્રયોગના લાભ તેઓ લેતા થશે.

યોગીઓની સર્વશ્રેષ્ઠ માનસિક શ્વસનક્રિયા

આ ઉપરાંત યોગીઓને અતિપ્રિય એવી એક બીજી શ્વસનક્રિયા છે; તેનો તેઓ કોઈ કોઈ વાર પ્રયોગ કરતા જોવામાં આવે છે. ઉપલા મથાળામાં જે નામ લખ્યું છે, તેના જેવા ભાવાર્થનું સંસ્કૃત ભાષામાં તેનું નામ આપેલું છે. તેને સૌથી છેલ્લી આપવાનું કારણ એ છે કે તેનો અભ્યાસ કરનાર તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં તથા માનસિક કલ્પના અથવા ધારણા કરવામાં પાકો થયેલો હોવો જોઈએ અને એ બેઉ બાબતોમાં પૂર્વે બતાવાઈ ગયેલી કસરતોવડે તે તૈયાર થયેલો હોવો જોઈએ. હિંદુયોગીઓમાં એક જૂની કહેવત ચાલી આવે છે કે: “ જે યોગીઓ પોતાનાં અસ્થિમા થઈને શ્વાસ લે છે તેને ધન્ય છે. ” એ કહેવતવડે આ મહાપ્રાણાયામનું મૂળ તત્ત્વ ટુંકામાં સૂચિત થાય છે. આ ક્રિયાવડે આખું શરીર પ્રાણથી ભરપૂર બની જાય છે અને સાધક આ ક્રિયા પૂર્ણ કરી રહેશે ત્યારે તેના શરીરની માંસપેશીઓ, નાડીઓ, દેહાણુઓ, રેસા, તંતુઓ-સારાશમાં શરીરના તમામ અવયવો શક્તિથી ભર-

પૂર બની ગયા હશે અને પ્રાણ તથા શ્વાસના તાલના લયમાં મગ્ન બની ગયા હશે. એનાથી આખું શરીરયંત્ર શુદ્ધ બની જાય છે અને જેઓ લક્ષપૂર્વક આ ક્રિયા કરે છે તેમને જાણે પોતાનું શરીરનવેસરથી ઘડાતું હોય અને માથાથી પગના અંગુઠા સુધીના તમામ અવયવો તાજા બની ગયા હોય એવો અનુભવ થાય છે. તે ક્રિયાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:—

૧-શરીરને શિથિલ કરીને તદ્દન આરામથી સૂઈ જાઓ.

૨-બરાબર તાલ ઝીલાતાં સુધી તાલયુક્ત શ્વાસ લો.

૩-શ્વાસ લેતી વખતે તેમજ છોડતી વખતે એવી ધારણા કરો કે વાયુ પગના હાડકામાંથી દાખલ થાય છે અને જતી વખતે તેમાં થઈનેજ બહાર ચાલ્યો જાય છે; પછી હાથના હાડકામાંથી, જઠરમાંથી, જનનેન્દ્રિયમાંથી આવે છે અને જાય છે, એવી ધારણા કરો. પછી જાણે કરોડના હાડકામાં થઈને વાયુ આવતો-જતો હોય એવી ધારણા કરો; પછી ચામડીનાં એક એક છિદ્રમાંથી આવતો-જતો હોય અને આખું શરીર પ્રાણ અને જીવનથી ભરાઈ ગયું હોય એવી કલ્પના કરો.

૪-પછી તાલયુક્ત શ્વાસ લેતાં લેતાંજ પ્રાણનો પ્રવાહ સાત મર્મસ્થાનોમાં વહેવડાવો. એ મર્મસ્થાનોનાં નામ નીચે આપ્યાં છે; પણ પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલતી વખતે ઉપરની કસરતોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કલ્પના અવશ્ય કરવીજ.

(અ) કપાળમાં, (બ) માથાના પાછલા ભાગમાં, (ક) મગજના નીચલા ભાગમાં, (ઘ) સૌર્યકેન્દ્રમાં, (ગ) પેટની નીચેના ખાડામાં, એટલે કરોડની નીચેના ભાગમાં, (ઘ) નાભિપ્રદેશમાં અને (ચ) જનનેન્દ્રિયના પ્રદેશમાં.

પ્રાણનો પ્રવાહ માથાથી પગ સુધી કેટલીક વાર ઉપર નીચે વહેવડાવી આ ક્રિયા સમાપ્ત કરો.

૫-છેવટે એક શોધકપ્રાણાયામ કરીને ઉઠી જાઓ.



અધ્યાય ૨૬ મો-શિથિલીકરણવિજ્ઞાન

શરીરને શિથિલ કરવાની કળા હઠયોગનું એક મુખ્ય અંગ છે અને ઘણા યોગીઓ આ બાબતમાં ઘણુંજ લક્ષ અને સાવધાની રાખતા જણાય છે. પહેલી દૃષ્ટિએ સાધારણ વાંચનારને એમ લાગશે કે શરીરને ઢીલું કેમ કરી દેવું, વિશ્રાંતિ કેવી રીતે લેવી, એવી સાધારણ અને સૌ કોઈ જાણતાજ હોય તેવી બાબતની ચર્ચા કરવાનું પ્રયોજનજ શું ? એ તો બધાને આવડેજ. અલબત્ત, આ કથન છેક અસત્ય નથી. શરીરને શિથિલ કરવાનો અને એ રીતે પૂરો આરામ લેવાનો પાઠ આપણને સૌને કુદરતે શીખવેલો છેજ; અને આ વિજ્ઞાન બરાબર શીખવા માટે નાના બાળકને શુરુ બનાવવો જોઈએ. તેની પાસે કુદરતનું શિક્ષણ તાબું છે; પરંતુ ઉંમરના વધવાની સાથે આપણે નાના પ્રકારની કૃત્રિમ ટેવો શીખતા જઈએ છીએ અને પૂર્વની સ્વાભાવિક ટેવોનું આપણને વિસ્મરણ થતું જાય છે. આટલાજ માટે યોગીઓ પાસેથી ઉપદેશ લેવાનું મનુષ્યને માટે આવશ્યક થઈ પડ્યું છે.

આ બાબતથી માણસો કેટલાં બધાં અજ્ઞાન છે, તેનો પૂરાવો સામાન્ય ડોક્ટરો પાસેથી મળી શકે છે; કારણ કે જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓનો મોટો ભાગ આ વિષયના અજ્ઞાનમાંથીજ જન્મ લે છે.

વિશ્રામ અને શરીરને શિથિલ કરવાની ક્રિયા એ શરીરની કમજોરી અને સુસ્તીથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારની છે. સત્ય હકીકત એવી છે કે જેમણે શરીરને શિથિલ કરવાની રીત સિદ્ધ કરેલી હોય છે તેઓ વધારે શક્તિમાન અને કાર્યદક્ષ બનેલા હોય છે. તેઓ પોતાની શક્તિને બરબાદ નથી કરતા પણ એકેએક હિલચાલનો હિસાબ કરીનેજ શક્તિનો ખર્ચ કરે છે.

હવે શિથિલીકરણ એટલે શું તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. એનું ખરે-ખરું રહસ્ય સમજવા માટે પ્રથમ એનાથી તદ્દન વિપરીત ક્રિયા જેને “આ-કુંચન” કહે છે તે શું છે તેનો વિચાર કરીએ. જ્યારે કોઈપણ માંસપેશીની મારફતે આપણે કામ લેવા ઇચ્છીએ છીએ ત્યારે તેનું આકુંચન કરવું પડે છે. અર્થાત્ તે માંસપેશીને તંગ કરવી પડે છે. આ ક્રિયા કરવા માટે પ્રથમ મગજમાંથી પ્રેરણા છૂટે છે, તેની સાથે જરૂરનો પ્રાણ પણ તે સ્થાન તરફ વહન કરે છે અને ઇચ્છાશક્તિની આજ્ઞાનુસાર તે માંસપેશી સંકુચિત થાય છે.

ગતિવાહક નાડીઓદ્વારા પ્રાણ તે સ્થાનપર ચાલ્યો આવે છે અને માંસપેશી-માંદાખલ થકને તેના પોતાના અગ્રભાગ પાસે પાસે ખેંચવાની પ્રેરણા કરે છે. આ રીતે જે અવયવને આપણે હલાવવા ચાહીએ છીએ તેના ઉપર જોર લાગુ પડતાં તે કામ કરવા મંડી જાય છે. દાખલાતરીકે ખડીઆમાં કલમ બોળવી હોય ત્યારે આપણી ઈચ્છાશક્તિ ક્રિયાના રૂપે પરિણામ પામે તે પહેલાં નીચે પ્રમાણે જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે. પ્રથમ તો જમણા હાથની અમુક માંસપેશીઓમાં તથા હાથ અને આંગળીઓમાં મગજની પ્રેરણાથી પ્રાણ-નું વહન થાય છે. તેથી કરીને તે માંસપેશીઓ સંકોચાઈને ક્રિયાશીલ બને છે અને કલમને ખડીઆ આગળ લઈ જઈ તેમાં તેને બોળીને પાછી કાગળ સુધી ખેંચી લાવે છે. આવીજ જાતની ક્રિયા આપણી દરેક હિલચાલને અંગે થતીજ રહે છે. આપણે જાણીએ અગર ન જાણીએ પણ ઉપર કહી તેવી ક્રિયા થયા વગર ગતિ ઉત્પન્ન થઈ શકેજ નહિ. જ્યારે કોઈપણ ક્રિયા આપણે જ્ઞાનપૂર્વક કરીએ છીએ, ત્યારે આપણી ચેતનાશક્તિ સાહજિક મનને આજ્ઞા કરે છે. તે આજ્ઞાનું તે તત્કાળ પાલન કરે છે અને નિર્દિષ્ટ સ્થળે પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે. જે ક્રિયાઓ જ્ઞાનપૂર્વક થતી નથી તેની અંદર સાહજિક મન આજ્ઞાની રાહ જોતું નથી; પરંતુ પોતેજ બધી જવાબદારી લઈ લે છે. આજ્ઞા આપવાનું અને તેનું પાલન કરવાનું બેડે કામ પોતેજ કરી લે છે; પણ ક્રિયા જ્ઞાનપૂર્વક થએલી હોય या ન હોય તોપણ તેની અંદર પ્રાણનો તો અમુક પ્રમાણમાં વ્યય કરવોજ પડે છે. હવે શરીરચત્રદ્વારા જેટલો પ્રાણ સંચિત થાય છે, તે કરતાં જો વધારે પ્રાણનો વ્યય થયાજ કરે તો પરિણામે મનુષ્યની શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય અને છેવટે તે થાકીને લોથ જેવો બની જાય. શરીરની અમુક માંસપેશીને થાક લાગ્યો હોય તેનું કારણ આનાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારનું છે. જ્યારે કોઈ માંસપેશીને રોજના મહાવરા ઉપરાંતનું કામ કરવું પડે છે ત્યારે તેની આકુચનક્રિયા વખતે તેના તરફ રોજના કરતાં વિશેષ પ્રાણનું વહન થાય છે, તેથી તેને શ્રમ જણાય છે; પરંતુ અત્રે જે વાત થાય છે તે અમુક માંસપેશીના શ્રમની નહિ પણ આખા શરીરની શ્રમિત હાલતની છે.

માંસપેશીઓના આકુચનદ્વારા તથા પ્રાણના વહનથી જે શારીરિક હિલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું આપણે અત્યાર સુધી વિવેચન કર્યું; પણ એ ઉપરાંત પ્રાણનો વ્યય થવાનું અને માંસપેશીને ઘસારો લાગવાનું એક બીજું

પણ કારણ જોવામાં આવે છે. તે ઘણાખરાના જાણવામાં પણ નથી. અમારા વાચકો પૈકી જેઓ મોટાં શહેરોમાં વસનારા છે, તેઓ અમારા કથનનું તાત્પર્ય તરત સમજી જશે, કે પાણીના નળની ચકલી કોઈએ ભૂલથી ઉઘાડી મૂકી હોય તો તેમાંથી જેમ પાણી વહ્યા કરે છે, તેમ પ્રાણનો પણ દુર્વ્યય હ-મેશાં થયાજ કરે છે. આ રીતે પ્રાણની ખરબાદી ઘણાખરા લોકો કર્યાજ કરે છે. આપણે શરીરમાંથી નાહક પ્રાણ વહેવડાવ્યાજ કરીએ છીએ અને માંસપે-શીઓને ફેગટનો ઘસારો આપ્યાજ કરીએ છીએ. એ રીતે માથાથી પગ સુધી-ના આખા શરીરચત્રને ક્ષીણ કર્યાજ કરીએ છીએ.

“ વિચાર ક્રિયાના રૂપમાં પરિણામ પામે છે ” એવું જે મનોવિજ્ઞાનનું સૂત્ર છે તે તો અમારા વાચકોથી અજ્ઞાત નહિ હોય. કોઈ પણ ક્રિયા થઈ શકે તે પહેલાં પ્રથમ તો વિચારમાંથી જન્મ પામનાર કાર્ય કરવા માટે જે ગતિ થવી જોઈએ તે ગતિ કરનાર માંસપેશીઓને હિલચાલ કરવાની મગજદારા પ્રેરણા થાય છે; પણ તરતજ ખીજો વિચાર આવતાં જો આપણને એમ લાગે કે પ્રથમના સંકલ્પનો અમલ કરવો ઈષ્ટ નથી તો આપણે માંસપેશીની ગતિને શરૂઆતમાંથી અટકાવીએ છીએ. દાખલાતરીકે આપણને કોઈના ઉપર ક્રોધ પેદા થયો અને આપણે તેને મારવા તત્પર થયા; મનમાં મારવાનો સંકલ્પ ઉત્પન્ન થતાંની સાથેજ મારવાની ક્રિયામાં વપરાતી હાથપગની માંસપેશી-ઓમાં પ્રારંભિક ગતિ ઉત્પન્ન થવા લાગી; પણ એ ગતિ ક્રિયાના રૂપમાં સ્પષ્ટ રીતે પ્રગટ થાય તે પહેલાં મનમાં વધારે રૂઠો વિચાર આવ્યો અને તેનાથી મારવાની ક્રિયાને રોકવાનો સંકલ્પ પેદા થયો. આ બધી વાત એક ક્ષણમાંજ બની જાય છે. રોકવાનો સંકલ્પ થતાંજ ખીજી માંસપેશીઓએ પહેલી માંસ પેશીઓની ગતિને અટકાવી દીધી. આજ્ઞા કરવાની અને રોકવાની બમણી ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થઈ ગઈ કે મનને એ બધી ગતિઓનું જ્ઞાન ન થઈ શક્યું; પણ મારવાની ઇચ્છાથી માંસપેશીઓમાં ગતિ તો શરૂ થઈ હતી એટલામાં અટકા-વવાની ઇચ્છાએ તેનો અટકાવ કર્યો, જેથી એ ગતિ થોડીજ વારમાં સ્તબ્ધ થઈ ગઈ. આ કાર્યમાં વપરાયેલી શક્તિ વ્યર્થ ગઈ એ દેખીતું છે.

હવે આજ સિદ્ધાંતને કાર્યના પ્રદેશમાંથી વિચારના પ્રદેશમાં, અથવા સ્થૂળકાર્યમાંથી સૂક્ષ્મ કાર્યના પ્રદેશમાં લાગુ પાડીએ. જેવી રીતે અમુક કાર્ય કરવાના સંકલ્પની પ્રેરણાથી પ્રાણની ગતિ માંસપેશી તરફ થઈ, તેવી રીતે નિરંકુશપણે, નકામા આળપંપાળ વિચાર કરવામાં પણ થોડો થોડો પ્રાણનો

વ્યય અને માંસપેશી તથા નાડીઓનો ઘસારો થયાજ કરે છે. ગરમ પ્રકૃતિના, આકળા સ્વભાવવાળા અને લાગણીના આવેશવાળા માણસોની નાડીઓ હ-મેશાં પ્રાણ અને શક્તિનું વહન કરવાનું કામ કરતીજ રહે છે અને અનિયંત્રિત, નિરંકુશ મનોદશાને પરિણામે તેમની માંસપેશીઓ પણ તંગ ને તંગ હાલતમાંજ રહે છે. તેમને ઘડીભરનો વિસામો મળતો નથી; અને એ બધો પરિશ્રમ પાછો ફેાકટનોજ. વિચાર કૃતિમાં પરિણામ પામે છે અને હુમણું આપણે કહી ગયા તેવા સ્વભાવવાળા માણસો વારંવાર પોતાના વિચારદ્વારા માંસપેશીઓ તરફ એકવાર પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતી ક્રિયાને અટકાવવા સારૂ પાછો બીજો પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલે છે. એ રીતે તેઓ નિરંતર શક્તિનો વ્યય કર્યાજ કરે છે. એથી ઉલટું જેઓ સ્વભાવે કરીને અથવા અભ્યાસવડે શાંત અને ધીર પ્રકૃતિના છે, જેઓ મનના વેગ ઉપર કાબુ રાખી શકે છે, તેમને આવા લાગણીના આવેશનો તથા તેનાં માઠાં પરિણામનો કડવો અનુભવ લેવો પડતો નથી. તેઓ હુમેશાં સ્થિતપ્રજ્ઞની માફક સર્વદા મનની વૃત્તિઓને નિયમમાં રાખતા અને જગતના વ્યવહારમાં મચેલા હોવા છતાં શાંતિનો અનુભવ કરી શકે છે. તેમના વિચારો લગામવિનાના ઘોડાની માફક દોડાદોડ કરતા નથી. તેઓ પોતાના વિચારોના સ્વામી છે, ગુલામ નથી.

સમય જતાં આવેશના વિચારોને ક્રિયાનું રૂપ આપવાની અને પછી તેને અટકાવવાની ટેવ બંધાઈ જાય છે, એ ટેવ જૂની, ઘર કરી બેઠા જેવી થાય છે; એવાં માણસોની નાડીઓ અને માંસપેશીઓ હુમેશાં તંગ ને તંગ હાલતમાં રહે છે. એનું પરિણામ એ થાય છે કે એમનાં શરીરમાંથી પ્રાણ અને જીવન-શક્તિ લાગલાગટ વહ્યાંજ કરે છે. એમની માંસપેશીઓ હુમેશાં તંગ હાલતમાં રહે છે, તે બતાવી આપે છે કે તેની અંદર પ્રાણનો થોડોઘણો પ્રવાહ આવ્યાજ કરે છે અને એ પ્રાણને વહન કરવાના કામમાં તેમની નાડીઓ હુમેશાં રોકા-એલીજ રહે છે. આ પ્રસંગે અમને એક બલી ડાશીમાની વાત યાદ આવે છે. તે એકવાર આગગાડીમાં બેસીને નજીકના કોઈ શહેરમાં જતી હતી. તેને ત્યાં પહોંચી જવાની એટલી બધી ઇન્ટેન્સિટી હતી અને ત્યાં જવાના વિચારથી તેને એટલો આનંદ પ્રાપ્ત થતો હતો કે તેનાથી પોતાની જગ્યાએ નિરાંતે બેસી શકાતું પણ નહિ. તે પાટલીની છેક કોર આગળ અધૂકડી બેઠી હતી અને ઇન્ટેન્સિટીને લીધે તેનું શરીર આગળ નમી ગયું હતું. આવી સ્થિતિમાં તેણે ૧૬ માઈલની મુસાફરી કરી. તેનું મન આગગાડીને વધારે ત્વરાથી દો-

ડવા ઉત્તેજન આપી રહ્યું હતું. પોતાની મુસાફરી જલ્દી પૂરી થાય એવી તેની પ્રબળ આકાંક્ષા હતી, તેથી તેના સંકલ્પે સક્રિયરૂપ ધારણ કર્યું હતું અને પોતાના શરીરને શિથિલ કરીને નિરાંતે આરામથી એસવાને બદલે તે આખી મુસાફરી દરમ્યાન તંગ ને તંગ હાલતમાં બેઠી હતી. આપણામાંથી ઘણાં માણસો આ ડોસીની માફકજ વર્તન રાખે છે. કોઈ ચીજને જોતાંની સાથેજ ભારે આતુરતા-પૂર્વક આપણે તેના તરફ આખું શરીર ખેંચી નાખીએ છીએ; અથવા તો કોઈ ને કોઈ રીતે શરીરની માંસપેશીઓને તંગ હાલતમાં રાખીએ છીએ. જોરથી મુઠ્ઠીઓ વાળીએ છીએ, નાક અને ભ્રમર ચડાવીએ છીએ, જોરથી હોઠ પીસીએ છીએ, હાંતનીચે હોઠ દબાવીએ છીએ, હાંત પીસીએ છીએ અને એવી એવી કેટલીએ નકામી ચેષ્ટાઓ કરીએ છીએ. એ માનસિક દશાઓનાં સક્રિય સ્વરૂપ છે. તેનાથી પ્રાણની ફેાકટ ખરબાદી થાય છે. આ ઉપરાંત બીજી ઘણીએ કુટેવો લોકોમાં જોવામાં આવે છે. કોઈ તબલાં બજાવતા હોય તેમ ટેબલ પર આંગળાં અક્ષાળ્યાજ કરે છે, કોઈ હાથપગના અંગુઠા હલાવ્યા કરે છે, કોઈ આંગળીઓ નચવે છે, કોઈ જમીન પર પગ ઠોક્યા કરે છે, કોઈ ચાવતા હોય તેમ હાંતની સાથે હાંત દબાવ્યા કરે છે, કોઈ નખ કરડે છે, તો કોઈ પેન્સિલ કરડે છે; આવી આવી ખોટી ચેષ્ટાઓથી પ્રાણનો વ્યર્થ વ્યય થયાજ કરે છે.

માંસપેશીઓનું આકુંચન એટલે શું તે તો હવે આટલા વિવેચનથી સૌને સમજાયું હશે. હવે પાછા આપણે શિથિલીકરણનો વિચાર કરવા પ્રવૃત્ત થઈએ.

જે અવયવ શિથિલ થયા હોય છે, તેમાં પ્રાણનો પ્રવાહ વહેતો નથી. તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરના ધર્મે બજાવવા માટે બહુજ થોડો પ્રાણ શરીરના અવયવોમાં પ્રવાહિત થાય છે; પણ જ્યારે માંસપેશીનું આકુંચન થાય છે ત્યારે જે પ્રાણનો પ્રવાહ તે તરફ વહે છે, તેની સરખામણીમાં આ હમેશાં વહેતા પ્રાણનું પ્રમાણ અત્યંત અલ્પ છે. શિથિલ થવાથી માંસપેશીઓ અને નાડીઓને ખૂબ વિશ્રાંતિ મળે છે; અને પ્રાણ વ્યર્થ રીતે વહી ન જતાં સંચિત થયા કરે છે. નાનાં બાળક અને જાનવરોને ધ્યાનપૂર્વક અવલોકતાં શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ સમજાય છે. કેટલાંક પુખ્ત ઉંમરનાં માણસોમાં પણ એ જોવામાં આવે છે. સુસ્ત, એટલી માણસ એ શિથિલીકરણના ઉદાહરણરૂપ નથી. સુસ્તી અથવા જડતા અને શિથિલીકરણ એ બેની વચ્ચે ઘણો ફરક છે. શિથિલીકરણ તો ઉદ્યમની વચમાં થોડા કાળનો વિસામો છે કે જેથી કરીને થોડી મહેનતે ઝાઝું કામ થઈ શકે. સુસ્તી એટલે શિથિલતા નહિ પણ કામની કાયરતા છે અને

એનું પરિણામ અકર્મણ્યતાસિવાય બીજું શું હોય ?

જે માણસ શિથિલીકરણ અર્થાત્ શક્તિસંચયનું રહસ્ય જાણે છે અને તેનો અમલ કરે છે, તે સૌથી વધારે ઉત્તમરીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. તે સોળ આના જેટલા પરિશ્રમથી સોળ આની કાર્ય કરે છે; તે પોતાની શક્તિ નથી ખરબાદ કરતો, નથી તેને ખગાડી નાખતો અથવા નથી તેને વ્યર્થ વહેવડાવી નાખતો. સાધારણ માણસો જેઓ આ નિયમથી અજાત છે, તેઓ એક કામમાં જેટલી શક્તિ ખર્ચવી જોઈએ તે કરતાં ત્રણથી પચીસગણી વધારે શક્તિ ખર્ચી નાખે છે. શારીરિક કે માનસિક કોઈ પણ જાતના કામમાં તેઓ જોઈએ તે કરતાં વધારે શક્તિની હાનિ કરે છે. તમને જો અમારા કથન-માં સંશય પડતો હોય તો તમારા કોઈ પરિચિત માણસને ધ્યાનપૂર્વક તપાસી જુઓ. તમને માલમ પડશે કે તે કેટલીએવાર નકામી હિલચાલો કરતો હોય છે. તેના મનની વૃત્તિઓ ઉપર તેનો કાબુ નથી, તેને લીધે તેની શક્તિનો નાહક વ્યય થયા કરે છે.

યોગના આચાર્યો પોતાના શિષ્યોને પુસ્તકોમારકૂતે ઉપદેશ આપતા નહોતા. ભારતવર્ષમાં ચોપડીઓમાંથી શીખવવાનો રિવાજ ન હતો. પણ ગુરુને મોઢેથી સાંભળીને શિષ્ય ઉપદેશ ગ્રહણ કરતો. ગુરુઓ કુદરતના અવલોકન તથા ઉદાહરણદ્વારા શિષ્યોને શીખવતા. તેમ કરવાથી શિક્ષણનો ભાવાર્થ શિષ્યોના મનમાં ઉંડો ઉતરી જતો. હઠયોગના આચાર્યો પોતાના શિષ્યોને શિથિલીકરણનો ઉપદેશ દેતી વખતે ખિલાડી, ચિત્તા વગેરે એજ જાતિનાં જાનવરો તરફ તેમનું લક્ષ્ય ખેંચતા; કેમકે એ જાનવરો ત્યાંનાં જંગલોમાં ઘણાં જોવામાં આવે છે.

તમે કદિ ખિલાડીને આરામ લેતી દીડી છે ? ઉંદરના દરની નજીકમાં તેને લપ્પાઈને ખેંસી રહેતી તમે જોઈ છે ? જ્યારે તે આરામ લેતી પડી હોય છે, ત્યારે તમે જરા વધારે ધ્યાન આપીને નિહાળો. તે કેવી આરામલરેલી સુંદર હાલતમાં શરીરને સંકોડીને પડી છે ? નથી તેની માંસપેશીઓનું લેશમાત્ર આકુચન ! નથી તેમની તંગ હાલત ! તેની અંદર રહેલી તમામ શક્તિ વિશ્રામ લેતી પડી છે, છતાં પણ તે હુમલો કરવા માટે હમેશાં તૈયાર ને તૈયારજ છે. તે દેખાય છે સ્થિર અને ગતિહીન. જાણે મરી ગઈ હોય તેમ પડેલી છે; પણ જોતા રહેજો, વખત આવતાંજ તે વિજળીની ઝડપથી છઠ્ઠાંગ મારવાની. ખિલાડી જ્યારે આરામ લેતી હતી ત્યારે તેનામાં ગતિ નહતી, માંસપેશીઓનું

આકુચન ન હતું તોપણ તે જીવંતપ્રાણીનો વિશ્રામ હતો-આજસુ એદીના પડી રહેવા કરતાં તદ્દન જૂદાજ પ્રકારનો હતો. તેની માંસપેશીઓમાં કંપ ન હતો; નાડીઓ તણાતી ન હતી અને અંગમાંથી પસીનાનાં ટીપાં ટપકતાં ન હતાં. ક્રિયાના અવયવો પ્રતીક્ષા કરવા માટે ખેંચાતા ન હતા. વ્યર્થ પરિશ્રમ અને આકુચનનો અભાવ હતો. કાર્ય કરવા માટે બધી જરૂરની સામગ્રી તૈયારજ હતી અને કાર્ય કરવાનો અવસર ઉપસ્થિત થતાંજ પ્રાણુ તાજી માંસપેશીઓ અને આરામ લેતી નાડીઓમાં ત્વરાથી ચાલ્યો આવવાનો; અને કાર્યનો વિચાર સ્ફુરતાંજ વિજળીના ચંત્રમાંથી નીકળતા તણુખાની માફક ક્રિયા પ્રગટ થવાની.

હઠયોગીઓ સૌન્દર્ય, જીવનશક્તિ અને આરામ લેવાની રીતમાટે ખિલાડીનું દૃષ્ટાંત આપે છે તે ઘણુંજ યોગ્ય છે.

હકીકત એવી છે કે જ્યાંસુધી શરીરને શિથિલ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થઈ નથી, ત્યાંસુધી કામની અંદર ત્વરા અને સફળતા પણ નહિજ આવે. જે માણસ બધો વખત ચંચળ અને અસ્થિર હાલતમાં રહે છે, અકળાયા કરે છે, આવેશમાં આવી જાય છે, પગને ઉંચાનીચા કરીને અકાળ્યા કરે છે તે પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે નથીજ કરી શકતો. કાર્ય કરવાનો સમય આવી પહોંચ્યા પહેલાંજ તે પોતાની જાતને થકવી નાખે છે. જે સ્વભાવે શાંત છે, શિથિલીકરણનું મહત્ત્વ જે સમજે છે, આરામ લઈ જાણે છે તેના ઉપરજ કામનો આધાર રાખી શકાય. જેઓ સ્વભાવે ચંચળ હોય તેમણે આ વાંચીને નાઉમેદ નજ થવું. જેમ બીજા ગુણ અભ્યાસવડે કેળવી શકાય છે તેમ શિથિલીકરણ અને આરામ લેવાની આવડત પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જેમને શિથિલીકરણનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મેળવવું હોય તેમને માટે આની પછીના અધ્યાયમાં થોડોક સરળ ઉપદેશ આપવામાં આવશે.



અધ્યાય ૨૭ મો-શિથિલીકરણના નિયમો

વિચાર જેમ ક્રિયામાં પરિણામ પામે છે, તેમ ક્રિયાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે. એ બેઉ સત્યો એકબીજાની સાથે સંકળાયેલાં છે. જેટલું સત્ય એકમાં રહેલું છે, તેટલુંજ બીજામાં પણ છે. મનની શરીર પર કેટલી બધી અસર થાય છે તે વિષે તો આપણે ઘણુંએ વાંચ્યું છે અને સાંભળ્યું છે; પણ શરીરની સ્થિતિ, તેનામાં થતી વિકૃતિ-એ બધાની અસર મન ઉપર પણ થાય છે, એ અગત્યની વાતનું વિસ્મરણ થવું ન જોઈએ. શિથિલીકરણના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવા માટે આ બેઉ સત્યો હમેશાં સ્મરણમાં રાખવાનાં છે.

માનસિક વિકારો શારીરિક ક્રિયાઓનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેમાંથી માંસ-પેશીનું આકુંચન કરવાની કેટલીએ હાનિકારક અને મૂર્ખાઈભરેલી ક્રિયાઓ જન્મ લે છે. આથી ઉલટું એમ પણ જોવામાં આવે છે કે શરીર તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવાથી આપણી કેટલીએ નહિ ઇચ્છવા જેવી માનસિક દશાઓ ઉત્પન્ન થાય છે અથવા તો તેમને ઉત્તેજન મળે છે. જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ ત્યારે આપણા જુસ્સો જોરથી વાળેલી મુઠ્ઠીઓરૂપે પ્રગટ થાય છે. તેજ પ્રમાણે જો આપણે હોઠ પીસવાની, ભવાં ચડાવવાની અને જોરથી મુઠ્ઠીઓ વાળવાની ટેવ પાડીશું તો તેમની માઠી અસર આપણા મન ઉપર એટલે સુધી થશે કે આપણે જરા જરામાં ગુસ્સે થઈ જઈશું. નેત્ર અને હોઠને હસવાની સ્થિતિમાં મૂકીને થોડીવાર સુધી એ ને એ સ્થિતિમાં રહેવા દેવાથી તમને ખરેખર હસવું આવે છે, એ પ્રયોગ તો ઘણાને યાદ હશે.

માંસપેશીઓના આકુંચન જેવી હાનિકારક, પ્રાણની અર્થ ખરબાદી કરનારી અને નાડીઓને ઘસારો પહોંચાડનારી ક્રિયા અટકાવવાને માટે સૌથી પ્રથમ તો શાંતિ અને વિશ્રામયુક્ત માનસિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. એ સ્થિતિ સિદ્ધ કરી શકાય છે. જો કે પ્રારંભમાં મુશ્કેલ તો જણાય છે, પરંતુ ચાલુ મહાવરો રાખ્યાથી પરિશ્રમનું શુભ ફળ અંતે મળ્યા વગર રહેતું નથી. ક્રોધ અને ચીડિયાપણાનો ત્યાગ કરવાથી મનની સમતા, પ્રસન્નતા અને એક પ્રકારની માનસિક વિશ્રાંતિની સ્થિતિ પેદા થાય છે. ક્રોધ અને ચીડિયાસ્વભાવનું મૂળ કારણ ભય હોય છે અને ભય તથા વ્યગ્રતાને આપણે પ્રારંભિક માનસિક દશાઓ માનતા આવ્યા છીએ, તેથી તે રીતે તેમને

જય કરવા પ્રયત્નવાન થઈશું. યોગી શરૂઆતથીજ ક્રોધ અને ચીડીઆપણા ઉપર જીત મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનું પરિણામ એ થાય છે કે એની તમામ શક્તિઓ વિકસિત થયા પછી પણ તે હમેશાં શ્વેભદ્રીન અને શાંત અવસ્થામાં રહે છે અને શક્તિ તેમજ પ્રતિભાની મૂર્તિરૂપ દેખાય છે. પર્વત, સમુદ્ર તથા એવાં બીજાં સંયત શક્તિનાં સ્વરૂપોના જેવીજ અસર તે જોનારના મન ઉપર નીપજાવે છે. તેની પાસે જતાંજ ભાસ થાય છે કે આપણે શક્તિના કોઈ ભરપૂર અને સુવિશ્રાંત ભંડારની નિકટ ઉભા છીએ. ક્રોધ તો જાણે નીચ જીવો તથા તેમના જેવાંજ માણસોને યોગ્ય ક્ષુદ્ર મનોવિકાર હોય એમ યોગી માને છે. વિકસિત મનુષ્યને માટે ક્રોધ તદ્દન પ્રતિકૂળ અને અનૈ-સર્ગિક છે. તે ક્રોધને અદ્યકાળની ઉન્માદ અવસ્થા માને છે અને જેઓ પોતાના મન ઉપરનો કાબુ ગુમાવીને ક્રોધને વશ થાય છે તેમને તે દયાપાત્ર ગણે છે. ક્રોધવડે કોઈપણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી અને શક્તિની ફેગટ બરબાદી થાય છે તથા મગજ અને નાડીયંત્રને પ્રત્યક્ષ રીતે હાનિ પહોંચે છે. વળી ધાર્મિક પ્રકૃતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને તો ભારે નુકસાન પહોંચે છે, એ કહેવાની તો ભાગ્યેજ જરૂર હોય. આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે યોગી ભીરુ અને હિચકારો મનુષ્ય હોય છે. વાસ્તવિક રીતે યોગી ભયને તો જાણતોજ નથી. તેની શાંતિ તો શક્તિની દ્યોતક છે; નિર્બળતાની નિશાની નથી. અસાધારણ બળવાન પુરુષો હમેશાં ઘમંડ અને ખોટી ધમકીઓથી દૂર રહે છે, એ તમે કાદ જોઈશો નથી? એ અપલક્ષણ તો જેઓ શરીરે નબળા છે અને છતાં માત્ર વાણીવડેજ પોતાને બળવાનમાં ખપાવવા માગે છે, તેમનામાંજ હોઈ શકે. યોગી ચીડીઆપણાને પણ પોતાની માનસિક સ્થિતિમાંથી દૂર કહાડી નાખે છે; કારણ કે તે પણ શક્તિનો નાશ કરવાની મૂર્ખાઈ છે. તેનાથી કદિ લાભ થતો નથી અને હાનિ તો સર્વદા થયાજ કરે છે. જ્યારે કોઈ વિચારણાયોગ્ય પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરવાનો પ્રસંગ આવે છે અથવા કોઈ કૂટ પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાનું હોય છે, ત્યારે તો તે બહુજ વિચારશીલ બની જાય છે; પણ કદિ ખીજવાટ, ચિંતા કે ચીડીઆપણાને તે વશ થતો નથી. તે સારી પેઠે જાણે છે કે તેનાથી શક્તિ અને ગતિનો નિષ્પ્રયોજન વ્યય થાય છે અને વિકસિત મનુષ્યને માટે તે સર્વથા પ્રતિકૂળજ છે. તે પોતાની પ્રકૃતિ અને શક્તિઓને એટલે દરજ્જે પિછાણી ગયો હોય છે કે ચીડાઈ જવાનો તેને માટે અવકાશજ નથી. તેણે અભ્યાસના બળથી આ ક્રોધરૂપી પિશાચના

પંજમાંથી મુક્તિ મેળવી હોય છે અને તે પોતાના શિષ્યોને પણ એજ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે કે ક્રોધ અને ચીડીઆપણામાંથી મુક્તિ મેળવવી એ સાચા યોગનું પહેલું પગથિયું છે.

નીચ વૃત્તિઓ અને મનોવિકારોનું દમન એ યોગશાસ્ત્રની બીજી શાખાઓનું કર્તવ્ય છે; તોપણ શિથિલીકરણની સાથે તેનો સીધો સંબંધ છે; કારણ કે જે માણસ ક્રોધ અને ચીડીઆપણાથી મુક્ત છે તે અનિચ્છાએ માંસપેશીઓનું આકુંચન તથા નાડીયંત્રને ફેકટ ઘસારો આપી શક્તિનો વ્યય કરતો નથી. ક્રોધના આવેશને વશ થએલા માણસની માંસપેશીઓ મગજમાંથી સંચલિત થએલી જૂની પુરાણી અનિચ્છાપૂર્વક પ્રેરણાઓને લીધે તંગ હાલતમાં રહે છે. જે માણસ બધો વખત ચીડીઆપણાના વિકારને સર્વદા વશ રહે છે, તેની નાડીઓ હમેશાં તંગ રહે છે અને માંસપેશીઓ આકુંચિત અવસ્થામાંજ રહે છે. આ ઉપરથી તરતજ સમજાઈ જશે કે જ્યારે આ નિર્બળતા લાવનાર મનોવિકારના દબાણમાંથી કોઈ મનુષ્ય મુક્તિ મેળવે છે, ત્યારે તેની નાડીઓને અને માંસપેશીઓને પણ રાહત મળે છે. જો તમારે આ શક્તિના ક્ષયમાંથી બચવું હોય તો જે ક્ષુદ્ર મનોવિકારમાંથી તે ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી દૂર રહેવાનો અભ્યાસ પાડતા રહો.

હવે શિથિલીકરણથી મન ઉપર શી અસર થાય છે તે જુઓ. તેનાથી માંસપેશીઓને તંગ હાલતમાંથી રાહત મળે છે. તેમ થવાથી તેની અસર મન ઉપર પડતાં તે સમતા અને વિશ્રાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીરની અસર મન ઉપર અને મનની શરીરપર, એમ બેઉ બાજુએથી કાર્ય કરે એવો આ નિયમ છે.

શરીરને શિથિલ કરવા માટે જે જે ઉપદેશ યોગીઓ પોતાના શિષ્યોને આપે છે તે આગળ જોવામાં આવશે; પણ તેની શરૂઆત કરવા અગાઉ અમારે વાચકોનાં મન ઉપર એક વાત બાર મૂકીને ઠસાવવાની છે, તે વાત એ છે કે: “લગામ છોડી દો.” લગામને છોડી દેવામાંજ શિથિલીકરણની આવી રહેલી છે. આ ત્રણ નાનકડા શબ્દોનો અર્થ જો તમે બરાબર સમજી લેશો અને તેનો અભ્યાસ કરતા રહેશો તો શિથિલીકરણની બાબતમાં યોગીઓના મંતવ્યનું અને પ્રક્રિયાનું રહસ્ય તમારી સમજમાં આવી જશે.

શરીરને શિથિલ કરવાના વિષયમાં નીચે બતાવેલી ૧૬યા યોગીઓને ઘણીજ પ્રિય છે. ચત્તા સૂઈ જાઓ; અંગને પૂરેપૂરું ઢીલુંદસ કરી નાખો; એકે-એક અવયવ ઉપરની ‘લગામ છોડી દો’ આ પ્રમાણે શિથિલ થયા પછી તમારા

મનને માથાથી તે પગસુધી આખા શરીરમાં ભટકવા દો. એમ કરવાથી કોઈ કોઈ માંસપેશીઓ પૂરેપૂરી શિથિલ નહિ થઈ હોય તે જણાઈ આવે તો તેમને પણ પ્રયત્નપૂર્વક શિથિલ બનાવી દો.

આ ક્રિયા જો તમે સારી રીતે કરી શકશો-અને અભ્યાસથી દિવસે દિવસે વધારે સફળતા મળતીજ જશે-તો પરિણામે તમારા શરીરની તમામ માંસ-પેશીઓને તમારી મરજીમાં આવે ત્યારે શિથિલ કરી શકશો અને નાડી-ઓને પણ પૂર્ણ વિશ્રાન્તિ આપી શકશો. થોડાક ઊંડા શ્વાસ લેતા જાઓ. અને તે દરમિયાન શાંત તેમજ પૂરેપૂરા શિથિલ થઈને પડ્યા રહો. પછી પાસું મરડી-ને એક બાજુએ સૂઈ જાઓ અને વળી પાછા શિથિલ બની જાઓ. આ સ્થિ-તિમાં થોડી વાર પડી રહ્યા પછી બીજી બાજુએ ફરી જાઓ અને અંગને ઢીલું કરીને પડી રહો. તમને અનુભવથી માલૂમ પડશે કે આ ક્રિયા જેટલી વારથી જવી સહેલી છે તેટલી કૃતિમાં મૂકવાની અઘરી છે; પરંતુ ધીરજ ગુમાવશો નહિ. મંડ્યા રહેશો તો અંતે સફળતા મળશે. જ્યારે તમે ઢીલા બનીને પડ્યા હો ત્યારે તમારું શરીર ભારે સીસા જેવું બની ગયું હોય અને તમે નરમ સુંવાળી તળાઈપર આરામથી પોઢ્યા હો એવી કલ્પના કરજો. “સીસા જેવું ભારે” “સીસા જેવું ભારે” એવા શબ્દોનો જપ ધ્યાનપૂર્વક કરતા જાઓ. વળી હાથ ઉંચા કરી, તેમાંની માંસપેશીઓ ઢીલી કરીને તે માંહેલો તમામ પ્રાણ પાછો ખેંચી લેજો કે જેથી કરીને તમારા હાથ પોતાના વજનના ભાર-થીજ પથ્થરની માફક નીચે પડી જાય. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા ઘણાખરાને અઘરી તો લાગશે. તેમના હાથ પોતાના ભારથીજ નીચે નહિ પડે; કારણ કે અનિચ્છાપૂર્વક આકુચન કરવાની ટેવ તેમનામાં રૂઢ થઈ ગઈ હોય છે. એક વાર હાથને પૂરેપૂરા શિથિલ કરતાં આવડી જાય પછી પગના ઉપર એજ પ્રમાણે પ્રયોગ અજમાવો. તેમને પણ એવા ઢીલા બનાવી દો કે તે પોતાના ભારથીજ નીચે ઢળી પડે. પ્રયોગની વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રામ લેતા જાઓ. આ કસરત કરતી વખતે બહુ મનોબળપૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરતા નહિ; કારણ કે આપણો હેતુ વિશ્રાંતિ લેવાનો અને સાથે સાથે માંસપેશીઓ ઉપર, અધિકાર બેસાડવાનો છે. પછી માથું ઉચકો અને તેને પણ પોતાના ભારથી ઢળી પડવા દો. પછી સૂતાં સૂતાં એવી કલ્પના કરો કે શરીરનો તમામ ભાર ખાટલા ઉપર અથવા તો પૃથ્વી ઉપર આવી રહેલો છે. તમે કહેશો કે એમાં વળી કલ્પના શાની કરવાની? સૂતા છીએ એટલે શરીરનો ભાર ખાટલા ઉપર અથવા પૃથ્વી

ઉપર તો છેજ; પણ નહિ, તમારી ભૂલ છે. તમને ખબર નથી પણ તમે તમારા શરીરની કેટલીક માંસપેશીઓને તંગ કરીને તમારા શરીરનો કેટલોક ભાર તમે પોતેજ ઉઠાવી રહ્યા છો—તમે તમારી જાતને ઉચ્ચકવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો. એ છોડી દો અને તમારો બધો ભાર ખાટલા ઉપર કે પૃથ્વીપરજ જવા દો. પેલો ડોસી જે ગાડીની બેઠકની કોરપર બેસીને ગાડીને આગળ ધકેલવાના પ્રયત્નમાં પોતાની શક્તિની બરબાદી કરતી હતી, તેના જેવી તમે પણ ઘણીવાર ભૂલ કરો છો; કેમકે સૂવું તે શીખવું હોય તો નાના બાળકની નકલ કરો. તે પોતાના શરીરનો બધો ભાર બિછાના ઉપર ઢોળી દે છે. જો તમે ન માની શકતા હો તો જે બિછાનામાં બાળક સૂઈ ઉઠ્યું હોય તે બિછાનું જોઈ આવો. બિછાનાની અંદર તેના નાનકડા શરીરના દબાણથી તેની નિશાનીઓ પડી રહી હશે. શિથિલીકરણનું સ્વરૂપ તમને પૂરેપૂરું ન સમજાયું હોય તો તમને આ દૃષ્ટાંતમાંથી ઘણું શીખવાનું મળશે. તમે ધારણા કરો કે તમારું શરીર ભીના કપડાના જેવું ઢીલુંઠસ થઈ ગયું છે—માથાથી પગ સુધી તમે નરમ બની ગયા છો—એક પણ માંસપેશી કે નાડી ઉપર જરાએ દબાણ નથી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને તમારી પ્રગતિ જોઈને ઘણી નવાઈ લાગશે અને વિશ્રાંતિનો ક્રિયામાંથી જ્યારે તમે પરવારશો ત્યારે તમારું શરીર તાબુ બની ગયું હશે અને નવાં કામ હાથમાં લઈને તેમને સારી રીતે પૂર્ણ કરવાનું તમારા શરીરમાં સામર્થ્ય આવી ગયું હશે.

શિથિલીકરણને લગતી બીજી પણ કેટલીક કસરતો હઠયોગીઓ પોતે કરે છે અને શિષ્યોને શીખવે છે. તેમાંની કેટલીક ઉત્તમ કસરતો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧—હાથમાંથી બધો પ્રાણ ખેંચી લો. માંસપેશીઓને એવી ઢીલી કરી નાખો કે મુઠ્ઠાની માફક હાથ ઢીલા બનીને કાંડા આગળથી લટકવા લાગે. આખો હાથ નહાલે એમ કાંડાથી આંગળા સુધીના ભાગને આમતેમ હલાવો. પછી એજ રીતે બીજા હાથપર પ્રયોગ કરો. પછી બેઉ હાથપર એક સાથે પ્રયોગ કરો. થોડા અભ્યાસ પછી આ ક્રિયા બરાબર સમજી જવાશે.

૨—આ ક્રિયા પહેલી કરતાં જરા વધારે અઘરી છે. એમાં આંગળીઓને ઢીલી કરી સાંધામાંથી હલાવવાની છે. પહેલાં એક હાથની આંગળીઓ ઉપર અને પછી બીજા હાથની આંગળીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો છે.

૩—હાથમાંથી તમામ પ્રાણ ખેંચી લઈને તેમને બેઉ બાજુએ લટકવા દો.

પછી શરીરને એક બાજુએથી બીજી બાજુ તરફ ઝુલાવો, જેથી તમારા હાથ અંગરખાની ખાલી ખાંચની માફક માત્ર શરીરની ગતિને લીધેજ લખડયા કરે. હાથમાં લેશમાત્ર બળ લાગુ ન પડે. પહેલા એક એક હાથપર અને પછી બેઉ હાથપર પ્રયોગ કરવો. આ કસરત શરીરને જૂદી જૂદી દિશાઓ ધૂમાવીને કરી શકાય છે. માત્ર હાથ લટકતા રહે તેટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. તમારા હાથની સ્થિતિ કેવી થવી જોઈએ તેનો ખ્યાલ તમને અંગરખાની ખાલી ખાંચો જોવાથી આવી શકશે.

૪-કાંડું ઢીલું કરી નાખો અને તેને કોણી આગળથી લટકવા દો. તેને બાહુમાંથી ગતિ આપો પણ કોણીની નીચેનો ભાગ ચીથરાની પેઠે લખડે તેવો રાખો. પછી એજ પ્રયોગ બીજા હાથપર અને છેવટે એક સાથે બેઉ હાથપર અજમાવો.

૫-પગને તદ્દન ઢીલો કરીને તેને ઘૂંટી આગળથી લટકવા દેવો. આની અંદર થોડાક અભ્યાસની જરૂર છે; કારણ કે પગની હિલચાલ કરનારી માંસ-પેશીઓ થોડીઘણી તંગ રહે છે; પણ નાનાં છોકરાં જ્યારે તેમના પગનો ઉપયોગ નથી કરતાં ત્યારે તેને ઠીક શિથિલ રાખી શકે છે. પ્રથમ એક પગપર, પછી બીજા પગપર અને છેવટે બેઉ પગપર પ્રયોગ કરો.

૬-પગમાંથી બધો પ્રાણુ ખેંચી લો, ઢીલા બનાવી દો અને ઘૂંટણ આગળથી લખડવા દો. પછી તેમને આમતેમ ઝુલાવો. પહેલો એક પગ અને પછી બીજો.

૭-તકીઆ ઉપર અથવા સ્ટૂલપર અથવા x પુસ્તક ઉપર ઉભા થાઓ અને એક પગને ઢીલો કરીને તેને બાંધ આગળથી લટકવા દો. પ્રથમ એક પગ ઉપર અને પછી બીજા ઉપર પ્રયોગ કરો.

૮-બેઉ હાથને માથાથી ઉંચા સીધા રાખો. પછી તેમાંનો બધો પ્રાણુ ખેંચી લઈને તેને પોતાના ભારથીજ નીચે પડવા દો.

૯-તમારા ઘૂંટણને તમારી સામે જ્યાંસુધી ઉંચા કરાય ત્યાંસુધી ઉંચા કરી તેમાંનો તમામ પ્રાણુ ખેંચી લઈ તેને પોતાના વજનથીજ નીચે પડવા દો.

૧૦-ગરદન ઢીલી કરી નાખો અને માથાને આગળથી ઢળી પડવા દો; પછી ગરદનમાં જોર કર્યા વગર માત્ર તમારા શરીરને ગતિ આપીને માથાને

x પુસ્તક ઉપર પગ મૂકીને ઉભા રહેવાનો વિચાર યોગી રામચરણને અયોગ્ય નથી લાગ્યો.

આમતેમ હાલવા દો; પછી એક પુરશી ઉપર બેસીને માથું પીઠની પાછળ લટકાવીને બેસો. માથાને છેક ઢીલું કરી દો. તમે તેની અંદરથી જેમ જેમ પ્રાણ બેંચતા જશો તેમ તેમ તે ઢીલું પડતું જશે અને એક બાજુએ નમવા લાગશે. તમને આ સ્થિતિનો સાથો ખ્યાલ આવે તે માટે ઉંઘતા માણસનો ખ્યાલ કરજો. જ્યારે માણસ ઉંઘથી ઘેરાઈ જાય છે, ત્યારે તેનું શરીર ઢીલું થતું જાય છે અને ગરદનની માંસપેશીઓ તદ્દન શિથિલ બની જાય છે. તેમ થતાંજ માથું આગળ ઝુકવા લાગે છે.

૧૧-બહા અને છાતીની માંસપેશીઓને ઢીલી કરી નાખો કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ શિથિલ થઈને આગલી બાજુ તરફ ઢગવા માંડે.

૧૨-પુરશી ઉપર બેસીને કમરની માંસપેશીઓને શિથિલ કરો કે જેથી કરીને પુરશી ઉપર બેઠાં બેઠાં ઉંઘતા છોકરાની માફક તમારા શરીરનો ઉપલો ભાગ આગળની બાજુ તરફ ઢળી પડે.

૧૩-જે કોઈ ઉપર બતાવેલી કસરતોને આટલે દરજ્જે સિદ્ધ કરી લેશે તે ધારે તો ગરદનથી ઘુંટણસુધીના તમામ શરીરને એવું ઢીલું કરી શકશે કે “ ઢગલો થઈને ” ધીમે રહીને જમીન ઉપર ઢળી પડશે. અકસ્માત્ પડી જવાય તે વખતે આ કસરત જો સિદ્ધ કરી હશે તો બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે. એ વખતે આખા શરીરને શિથિલ કરી દીધાથી ઈજામાંથી બચી જવાશે. નાનું બાળક એકાએક પડી જાય છે, ત્યારે તે આજ રીતે પોતાના શરીરને ઢીલું કરી નાખે છે જેથી કરીને મોટા માણસની માફક તેનો હાથપગ ભાંગતો કે કરમોડ ખાતો નથી; માત્ર બહુજ થોડી ઈજા થવા પામે છે. વળી નિશાથી ચકચૂર થએલા માણસમાં પણ આવી શિથિલતાનું દૃષ્ટાંત જોવામાં આવે છે; કારણ કે તેના શરીરની નાડીઓ અને માંસપેશીઓ ઉપરથી તેનો અધિકાર જતો રહેવાથી તે શિથિલ બની ગઈ છે. તે પડી જાય છે ત્યારે માંસના ઢગલાની માફક ઢળી પડે છે; તેથી કરીને તેને બહુજ થોડી ઈજા થાય છે.

શિથિલીકરણની જે વિવિધ કસરતો તમને બતાવવામાં આવી છે, તેમાંની દરેક કસરતનો થોડીકવાર મહાવરો કર્યા પછીજ બીજી શરૂ કરવી. અહીં માત્ર નમુના બતાવ્યા છે. એજ પ્રમાણે શિથિલીકરણનું તત્ત્વ કાયમ રાખીને સાધક પોતાની બુદ્ધિથી નવી નવી કસરતો યોજી શકે તથા જે બતાવી છે તેમાં પણ સુધારોવધારો કરી શકે.

શિથિલીકરણના અભ્યાસથી શરીરને પોતાના કાબુમાં લાવવાનો તથા

વિશ્રાંતિ મેળવવાનો અનુભવ થાય છે, એ કાંઈ થોડો લાભ નથી. જ્યારે યોગીના શિથિલીકરણના તત્ત્વ ઉપર તમે વિચાર કરતા હો ત્યારે “વિશ્રામમાં શક્તિ રહેલી છે” એ ભાવના કર્યા કરજો. તેમ કર્યાથી થાકી ગયેલી નાડીઓને રાહત મળે છે અને પોતાના રોજના વ્યાપારને લગતા કામમાં માંસપેશીઓના અમુક સમૂહનેજ વધારે શ્રમ પહોંચવાથી તેઓ જકડાઈ ગયા હોય તો આ કસરતથી તેમને આરામ આપી સહેલાઈથી હલનચલન કરતા કરી શકાય છે. વળી ઈચ્છાનુસાર વિશ્રામ લઈને થોડાજ વખતમાં નવું જીવન અને બળ હાંસલ કરવાનો આ એક સરળ ઉપાય છે. પૂર્વના દેશોમાં લોકોમાંના ઘણાખરા આ શિથિલીકરણની કળા જાણતા હોય છે, અને રોજના જીવનમાં તેનો નિત્ય ઉપયોગ કરે છે. તેઓ કેટલીકવાર એવી લાંબી મજલો કરે છે કે જેના ખ્યાલથીજ પશ્ચિમના લોકો તો ડરી જાય. એ લોકો લાંબી મજલ ચાલ્યા પછી એકાદ ઠેકાણે આરામ લેવા સારૂ થાભે છે અને શરીરના એક એક અવયવને ઢીલાઠસ કરી, તેમાંથી તમામ પ્રાણુ ખેંચી લઈ મુડદાની માફક લોટપોટ બનીને સૂઈ જાય છે. બની શકે તો થોડી ઉંઘ લઈ લે છે; નહિ તો ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમાંજ થોડીવાર પડી રહે છે. આવી રીતે માત્ર એકજ કલાક આરામ લેવાથી શરીરને એટલી બધી વિશ્રાંતિ મળે છે કે તેટલો વિશ્રાંતિ સાધારણ માણસોને આખી રાત્રિની નિદ્રાથી પણ નહિ મળતી હોય. આ રીતે એકાદ કલાક આરામ લઈ, તાજા બની નવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને પાછા તેઓ ચાલવાનું શરૂ કરે છે. એશિયા અને આફ્રિકાની તમામ ભટકનારી જાતિઓને આ કળા સુવિદિત છે. અમેરિકાના રાતા ઇન્ડિયન લોકો, ભટકતા આરબલોકો તથા આફ્રિકાના હબસી લોકોને આ કળાનું જ્ઞાન સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે. સુધરેલી જાતિઓ આ જ્ઞાન ગુમાવી બેઠી છે; પરંતુ જો તેઓ પુનઃ શીખી લે તો તેમના રોજના વ્યવહારના કામકાજનો ઘસારો તથા પરિશ્રમ દૂર કરવામાં તે બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે.

અંગપ્રસારણનો વિધિ

આરામ લેવાનો એક બીજો ઉપાય શરીરને ખેંચવાનો છે. યોગીઓ તેનો પણ ઉપયોગ કરે છે. પહેલી દૃષ્ટિએ તો એ શિથિલીકરણથી તદ્દન ઉલટીજ ક્રિયા હોય એમ દેખાય છે; પણ ખરૂં જોતાં એ તેનું એક બીજું સ્વરૂપ છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી; કારણ કે જે માંસપેશીઓ જૂની ટેવને લીધે આકુંચિત અવસ્થામાં રહેલી છે, તેમાંથી આ ક્રિયા તમામ ખેંચાવ કહાડી

ના ખે છે અને શરીરના તમામ અવયવોમાં પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલીને પ્રાણની સમતા કરી આખા શરીરને રાહત આપે છે. જ્યારે આપણે છેકજ થાકી જ-ઈએ છીએ, ત્યારે કુદરતજ આપણને હાથપગ ખેંચીને આળસ મરડવાની ફરજ પાડે છે. આપણે એ પાઠ કુદરતની પાઠશાળામાંથીજ શીખવાનો છે. કેટલીકવાર ઈચ્છાપૂર્વક અને કેટલીકવાર અનિચ્છાપૂર્વક શરીરના અવયવોને ખેંચીને આરામ લેતાં શીખવું જોઈએ. તમે ધારો છો તેટલું એ સહેલું નથી. એનો પૂરેપૂરો ફાયદો મેળવવા માટે એનો પણ બીજી ક્રિયાઓની માફક અભ્યાસ કરવો પડે છે.

શિથિલીકરણની કસરતો જે ક્રમમાં આપવામાં આવી છે તેજ ક્રમમાં એક પછી એક કસરત લેવા માંડો. માત્ર તક્ષત એટલોજ કે અહીં શરીરને શિથિલ કરવાને બદલે તંગ કરવાનું છે. પગની પાનીથી શરૂ કરી આખા પગ ઉપર એ પ્રયોગ કરો. પછી હાથ અને ગરદન ઉપર એજ પ્રમાણે અજમાવો. પગ, હાથ, બાહુ, ગરદન તથા શરીરના બીજા અવયવોને જે જે રીતે ખેંચાથી તમને આ ક્રિયાનો પૂરેપૂરો લાભ મેળવવાનો સંભવ દેખાય તે બધી રીતે ખેંચી જુઓ. બગાસું ખાતાં ડરશો નહિ. એ પણ શરીરને ખેંચવાની એક તરકીબ છે. તાણવાથી માંસપેશીઓ ખેંચાઈને તંગ થશે પણ છોડી દીધા પછી ભારે વિશ્રાન્તિ અને સુખ મળશે તથા તે આપોઆપ શિથિલ થઈ જશે. અવયવોને ખેંચવાનો ખ્યાલ ન કરતાં શિથિલ કરવાનોજ વિચાર કરતા રહેજો. અમે આને લગતી ખાસ કસરતો આપતા નથી; કારણ કે એના અનેક નમુના વાચકની આગળ મોજૂદ હોવાથી તેનાં ઉદાહરણની અમે જરૂર જોતા નથી. એકવાર તમે વિશ્રાન્તિદાયક પ્રસારણની ભાવનાનું શરણ લેશો એટલે શું કરવું તે તમને કુદરતજ શીખવી દેશે. માત્ર એક સાધારણ સૂચના આપીને અમે આ વિષય સમાપ્ત કરીશું.

જમીન ઉપર પગ જરા પહોળા રાખીને ઉભા રહો. હાથ જેટલા બની શકે તેટલા ઉંચા લઈ જાઓ. પછી પગનાં આંગળાં ઉપર શરીરનું વજન આવે તે રીતે ઉભા થાઓ અને જાણે તમે છતને અડકવા જતા હો તેવી રીતે શરીરને ધીમે ધીમે ખૂબ ખેંચો. આ બહુ સાદી કસરત છે પણ ઘણીજ વિશ્રાન્તિ આપનારી છે.

તમારા શરીરને ખૂબ શિથિલ કરીને ચારે દિશાએ ખૂબ હલાવો; માત્ર તમે જેટલો ભાગ હલાવવા માગતા હો તેટલોજ હાલે અને બીજો ભાગ ન

હાલે એટલી કાળજી રાખીને શરીર હલાવ્યાથી પ્રસારણનો એક બીજો પ્રકાર તમારા સમજવામાં આવશે. પાણીમાં તરી આવ્યા પછી કૂતરો કેવી રીતે શરીર હલાવીને પાણી ખંખેરી નાખે છે તે જોયાથી તમને આ ક્રિયાનો ઠીક ખ્યાલ આવી જશે.

શિથિલીકરણની અત્રે ખતાવેલી કસરતો યથાવિધિ કરવામાં આવે તો તેનાથી નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે અને કામ કરવાને નવો ઉત્સાહ સ્ફુરે છે. ખૂબ થાક લાગ્યા પછી ખૂબ મર્દન કરીને સ્નાન કર્યા બાદ એક મીઠી ઉંઘ લીધા પછી જે લાગણી થાય છે, તેવીજ લાગણી આ કસરતોને અંતે થવી જોઈએ.

મનને શિથિલ કરવાનો વિધિ

હવે આ અધ્યાય સમાપ્ત કરતા પહેલાં મનને શિથિલ કરવાની એક ક્રિયા ખતાવવામાં આવે છે. શરીરને શિથિલ કરવાથી તેની અસર મન ઉપર થાય છે અને તેથી મનને આરામ તો મળે છેજ; પણ મન શિથિલ થયું હોય તો તેની અસર શરીરપર થાય છે અને તેથી શરીરને રાહત મળે છે. ઉપર ખતાવેલી કસરતો કર્યા છતાં જેમને પૂરેપૂરો વિશ્રાંતિનો અનુભવ ન થયો હોય તેમને માટે અમે મનને શિથિલ કરવાની રીત ખતાવીએ છીએ.

શરીરને શિથિલ કરીને શાંતિપૂર્વક આરામથી બેસી જાઓ અને બહારની વસ્તુઓમાંથી તથા બીજા આડાઅવળા વિચારોમાંથી તમારા મનને મુક્ત કરો; કારણ કે મનને વિચારોમાં રોકી રાખવાથી માનસિક બળ ક્ષીણ થાય છે. બહારના વિષયમાંથી મન નીકળી જાય એટલે તેને તમારું સત્ય સ્વરૂપ-તમારો આત્મા-તેની સાથે તમારા મનને જોડી દો. તમે તમારા શરીરથી તદ્દન અલગ થઈ ગયા છો અને શરીરથી તમે છૂટા થઈ જાઓ તોપણ તમારા વ્યક્તિત્વને ક્ષતિ નહિ પહોંચે એવી ધારણા કરો. આ ભાવનાની અંદર ડૂબી રહેવાથી તમને આનંદમય વિશ્રામ, શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ થશે. તમારા પાર્થિવશરીરમાંથી તમારા મનને ખેંચી લઈ તમારા સત્ય સ્વરૂપમાં સ્થિર કરવાની જરૂર છે. ત્યાર-પછી તમારી આસપાસની વિશાળ અનંત સૃષ્ટિ, જેની અંદર કરોડો તેજસ્વી સૂર્ય પોતપોતાની આસપાસ ફરતી ગ્રહમાળાઓને લઈને ધૂમી રહ્યા છે, તેની કલ્પના કરો. દિશા અને કાળના અનંત વિસ્તારની કલ્પના કરો. આખા

બ્રહ્માંડમાં સચરાચર જીવન જૂદે જૂદે રૂપે વિલસી રહ્યું છે અને તેમાં તમારી પૃથ્વી અને તમે પોતે એક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર આણું જેવા છો, એવો ખ્યાલ કરો. પછી એ વિચારમાળાનાં કેટલાંક પગથીયાં વટાવી જઈ એવી ભાવના કરો કે તમે મહત્ત્વના એક આણુંમાત્ર છો; તોપણ તમે એ વિરાટના એક અંશ છો. જે આત્મતત્ત્વ સર્વત્ર વ્યાપી રહ્યું છે, તેનું તમે એક કિરણ છો. તમે અમર, નિત્ય અને અવિનાશી છો. તમે પૂર્ણના એક આવશ્યક અંગ છો કે જેના અભાવે એ પૂર્ણ પૂર્ણ નથી રહી શકતું. તેની રચનાને સંપૂર્ણ કરનાર એક આવશ્યક અંગ તે તમેજ છો. એવી ભાવના કરો કે તમે એ મહાજીવનના તમામ અંગોની સાથે સંપર્ક કરી રહ્યા છો; અને એ મહાજીવન તમારામાં સ્ફુરી રહ્યું છે. મહાજીવનનો અનંત મહાસાગર તમને પોતાના વક્ષઃસ્થલ ઉપર હીંચકાવી રહ્યો છે. પછી એ મનોસૃષ્ટિમાંથી જાગૃત થઈને તમારા પાર્થિવ-જીવનમાં પુનઃ પ્રવેશ કરો. તમને હવે સ્પષ્ટ અનુભવ થશે કે તમારું શરીર તાબું બની ગયું છે અને મન શાંત તથા બળવાન બની ગયું છે. જે કામ તમે દિવસના દિવસ સુધી મુલતવી રાખ્યા કરતા હતા તેને ઉકેલી નાખવાનું તમારામાં હવે સામર્થ્ય આવી ગયું છે. તમે મનના ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં બ્રમણ કરી આવ્યા તેથી તમે હવે નવી શક્તિ મેળવી આવ્યા છો.

ક્ષણવારની વિશ્રાન્તિ

કામ કરતાં કરતાં. ક્ષણ વારની વિશ્રાન્તિ લેવાની રીત જેને અમારા એક યુવાન મિત્રે “ ઉડતાં ઉડતાં આરામ ” લેવાની રીત કહી હતી તે નીચે પ્રમાણે છે:—

સીધા ટગાર ઉભા રહો. માથું ઉંચું રાખો અને ખભાને જરા પાછળ જવા દો. હાથને બેઉ બાજુએ લટકતા રાખો. પછી પગની એડીઓને ધીરે ધીરે ઉંચી કરી શરીરનો બધો ભાર પગના પંજા ઉપર આવવા દો. સાથે સાથે હાથને પણ ઉંચા કરી ગરુડની પાંખની માફક તમારા શરીરની બાજુએ પહોળા કરી દો. જેમ જેમ હાથ પહોળા થતા જાય અને પંજા ઉપર શરીરનો ભાર આવતો જાય, તેમ તેમ શ્વાસ અંદર ખેંચતા જાયો. તમે જાણે ઉડવાની તૈયારી કરતા હો તેવો અનુભવ થવા માંડશે. પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતા જઈ, એડીઓ ઉપર શરીરનો ભાર લાવતા જાયો અને હાથને પાછા બાજુ ઉપર લાવી લટકતા રહેવા દો. જો તમને કાંઈક ઠીક લાગે તો થોડીકવાર આ ક્રિયા કરજો. પગના પંજા ઉપર ઉભા થવામાં અને હાથને પહોળા કરવામાં શરીર

એવું હલકું હલકું લાગશે અને સ્વતંત્રતાનો એવો અનુભવ થશે કે જેનો ખ્યાલ આ કસરત કરી જોયા વિના આવવો અસંભવિત છે.

અધ્યાય ૨૮ મો-વ્યાયામના લાભ

પ્રારંભિક અવસ્થામાં મનુષ્યને કસરતની જરૂર ન હતી. જે છોકરા અને છોકરીઓ કુદરતને પંથે ચાલે છે તેમને હજી પણ જરૂર નથી. પ્રારંભિક દશામાં માણસોને અનેક પ્રકારનાં વ્યવહારનાં કામ જાતે કરવાં પડતાં, તેમને બહાર ખુલ્લી હવામાં પરિશ્રમ કરવો પડતો; તેથી કરીને તેમને કસરતના સારામાં સારા ફાયદા અનાયાસેજ મળી જતા. એ લોકોને તેમનો ખોરાક શોધવો પડતો, તૈયાર કરવો પડતો, ખેતી કરવી પડતી, ઘર પણ જાતે બાંધવું પડતું, બાળવાનાં લોકડાં વીણી કે કાપી લાવવાં પડતાં. આવાં આવાં સેંકડો જાતનાં કામ જે તેમના સાદા જીવનને માટે જરૂરનાં હતાં તે બધાં તેમને જાતે કરવાનાં હતાં; પરંતુ મનુષ્યજાતિ જેમ જેમ સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પોતાને કરવાનાં કામ બીજાની પાસે કરાવતી ઘઈ અને પોતે કાંઈક જૂદીજ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાતી ગઈ. પરિણામ એ આવ્યું કે હવે ઘણાખરા લોકો કોઈ પણ જાતનું શારીરિક કામ કરીજ શકતા નથી; અને બીજા કેટલાક લોકોને બહુજ સખત મહેનત ઉઠાવવી પડે છે. આથી બેઉને એક રીતે અસ્વાભાવિક જીવન ગુજારવું પડે છે.

માનસિક વ્યાપારવગરનો એકલો શારીરિક પરિશ્રમ જીવનના વિકાસને દબાવી દે છે; તેવીજ રીતે શારીરિક પરિશ્રમવિનાનો એકલો માનસિક વ્યાપાર પણ માનવજીવનના સંપૂર્ણ વિકાસમાટે તેટલોજ હાનિકારક છે. સમતા એ પ્રકૃતિનો કાયદો છે. મધ્યવર્તી માર્ગજ સુખકર છે. કુદરતી જીવનને માટે મનુષ્યની શારીરિક તેમજ માનસિક બેઉ પ્રકારની શક્તિઓનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની બહુજ જરૂર છે; અને પોતાના જીવનમાં શારીરિક અને માનસિક બેઉ પ્રકારના વ્યાપાર પોતાને હાથે થયાજ કરે એવા ધોરણ ઉપર જેઓ પોતાનું જીવન ઘડે છે, તેઓજ સાચી તંદુરસ્તી અને સુખનો અનુભવ કરી શકે છે.

નાનાં બાળકોને તો તેમની રમતમાંથી જરૂરની કસરત મળી જાય છે. કુદરતજ તેમને દોડવાકૂદવા પ્રેરે છે. સમજી માણસો પણ માનસિક પરિશ્રમને આંતે, જેમાં દોડવાકૂદવાનું આવે. એવી રમતગમતોમારકૂતે શરીરને

કસરત આપે છે. નવી નવી રમતો જનતામાં પ્રચાર પામતી જાય છે, તે બંતાવી આપે છે કે મનુષ્યની શારીરિક મહેનત તરફની સ્વાભાવિક અભિરુચિ હજી નષ્ટ થઈ નથી.

યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે રમત તરફ સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ અથવા વ્યાયામ જરૂરનો છે, એવી લાગણી એ મનુષ્યમાં રહેલી સ્વાભાવિક વૃત્તિનો અવાજ છે. એજ વૃત્તિ મનુષ્યને નાના પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં ગુંથાવાની પ્રેરણા કરી રહી છે. જેનાં તમામ અવયવો સરખી રીતે પોષાયલાં છે અને જેના કોઈપણ અવયવને પરિશ્રમવિના પોષણ નથી મળતું, તે શરીરનેજ પ્રકૃતશરીર કહેવું જોઈએ. શરીરનો જે અવયવ પરિશ્રમ નથી કરતો તેને પોષણ પણ થોડુંજ મળે છે અને એ રીતે વખત જતાં તે નિર્બળ બની જાય છે. કુદરતે મનુષ્ય-શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાટે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ તથા રમતોદ્વારા કસરત મેળવવાનું સાધન નક્કી કરી રાખ્યું છે. જેમાં શરીરના અમુક અવયવનેજ મહેનત પડે તેને અમે સ્વાભાવિક ઉદ્યમ કહેતા નથી; કારણ કે તેથી તો અમુક માંસપેશીઓને હુદ્દથી જાદે પરિશ્રમ સહન કરવો પડે છે અને તેથી તે જકડાઈ જાય છે. જે લોકો ખુરશીટેબલે બેસીને આખો દિવસ માનસિક પરિશ્રમ કરે છે, તેને જેટલી કસરતની જરૂર છે તેટલીજ પેલા લોકોને પણ છે તો ખરી. જેમાં ફેર એટલો છે કે પેલા માણસ ઘરની બહાર ખુલ્લામાં કામ કરતો હોવાથી તેને તાજી હવાનો વધારે લાભ મળે છે.

વર્તમાન સમયમાં શારીરિક વિકાસનાં જે જે સાધનો વપરાય છે તેમને ખુલ્લી હવાનાં ઉદ્યમ અને રમતગમતને મુકાબલે બહુજ ઉતરતા પ્રકારનાં માનીએ છીએ. એમાં એક તો મનને રંજન કરવાનો અવકાશ નથી અને ઉદ્યમ અથવા રમતમાં મન જેવું પ્રસન્નતા પૂર્વક પડોવાઈ જાય છે, તેવું આ કસરતોમાં પડોવાતું નથી; તોપણ બિલકુલ કસરત નહિ કરવા કરતાં જે હાલ શીખવાય છે તે વધારે સારી છે; પણ જે કસરતથી અમુક માંસપેશીઓનીજ ખીલવણી થાય છે અને જે પહેલવાનીને માટેજ શિષ્યોને તૈયાર કરે છે, તેના અમે કદા વિરોધી છીએ. જે કસરત શરીરના તમામ અવયવોનો યોગ્ય વિકાસ કરે, જેનાથી બધી માંસપેશીઓને મહેનત પહોંચે, જે શરીરનાં બધાં અંગોને પુષ્ટિ આપે, જેની અંદર મન ઘણામાં ઘણું રોકાએલું રહે અને જે પોતાના શિષ્યોને ખુલ્લી હવામાં રાખે તેજ કસરતને અમે સર્વોત્તમ માનીએ છીએ.

* યોગીઓ પોતાના રોજના જીવનનાં બધાં કામો જાતેજ કરી લે છે એટલે એ રીતે એમને પુષ્કળ વ્યાયામ મળી જાય છે. તે જંગલોમાં ઘણે દૂર સુધી ફરી આવે છે. એ લોકો શહેર કરતાં પર્વત અને અરણ્યમાં રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. પોતાના ધ્યાન અને અભ્યાસની વચ્ચે વચ્ચે અનેક પ્રકારની હલકી કસરતો પણ કરે છે. એને માટે વ્યાયામ એ નવી વસ્તુ નથી. માત્ર ફરક એટલોજ કે એ પોતાના શરીરની ગતિની સાથે મનને પણ સામેલ કરે છે. જેમ ઉઘમ અથવા રમતમાં મન પરોવાઈ જાય છે, તેવી રીતે યોગીનું મન તેમની કસરતોમાં પરોવાઈ જાય છે. કસરત કરતી વખતે તે પોતાનું બધું લક્ષ્ય કસરતમાંજ પરોવે છે અને તે ઉપરાંત સંકલ્પના બગથી હિલચાલ કરતા અવયવમાં પ્રાણનો વધારે પ્રવાહ પણ પ્રેરે છે. આથી કરીને તેને બીજાના કરતાં કેટલાકગણો વધારે લાલ થાય છે. જેઓ બેઠરકારીથી ઘણો સમય કસરત કરે છે તેના કરતાં પાંચ દશજ મિનિટની કસરતથી યોગીઓ દશગણો લાલ મેળવે છે.

શરીરના અમુક ભાગમાં ચિત્ત સ્થિર કરવાની ક્રિયા સહેલાઈથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. માત્ર તે આપણાથી થશેજ એવી દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવી જોઈએ. આત્મશ્રદ્ધાના અભાવે જે આભ્યંતરિક બાધાઓ નડે છે, તે દૂર થઈ જશે. પછી શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં પ્રાણનો પ્રવાહ મોકલવાની અને તે તરફ વિશેષ રુધિર વહેવડાવવાની પોતાના મનને આજ્ઞા કરવાનુંજ બાકી રહે છે. આપણી અનિચ્છાપૂર્વક આપણું મન જ્યારે શરીરના અમુક અવયવમાં ચોંટે છે, ત્યારે ઉપર કહ્યું તેવું કેટલુંક કામ મન પોતાની મેળે કરી લે છે; પરંતુ તેની સાથે દૃઢ સંકલ્પનું બળ ઉમેરાય તો તેની અસર વધારે પ્રબળ અને અધિક પ્રમાણમાં થાય છે. દૃઢ સંકલ્પ કરતી વખતે ભ્રમર ચડાવવી, મુઠ્ઠીઓ વાળવી, હોઠ પીસવા અને પ્રબળ શારીરિક પ્રયત્ન કરવો એવું કેટલાક

* આ છેકજ જૂઠી વાત છે. હઠયોગ એ શી ચીજ છે તેની ગ્રંથકારને કશી માહિતી જણાતી નથી. શારીરિક પરિશ્રમ કરવાની હઠયોગીને મનાઈ છે. તેણે બોળે ન ઉંચકવો, શરૂઆતમાં ૫૦૦ કરતાં વધારે ડગલાં ન ચાલવું, ટેકરાટેકરીવાળી જમીન ઉપર ન ચાલવું એવું ગુરુનું ફરમાન છે. રામચરકમહાશય પગલે પગલે તેમનું ચોમનું અને ખાસકરીને હઠયોગનું અગાન ઉઘાડું પાડે છે. તે બધાના ઉપર હરેક ટીકા ન કરતાં ઉપોદ્ધાતમાંજ જે કહેવાનું છે તે કહ્યું છે. યોગીની વાત બાળુ રાખી આરોગ્ય અને કસરતની દૃષ્ટિએ સર્વ કાષ્ઠમાટે પરિશ્રમનાં કામ સારાં છે તેની ના નથી.

સમજતા હોય છે; પણ એ તેમની બારે ભૂલ છે. એમ કરવાથી તો ઉલટી બળની હાનિ થાય છે. ઇચ્છિત ફળને પ્રાપ્ત કરવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય એ છે કે જે વસ્તુ આપણે મેળવવા ઇચ્છતા હોઈએ તે આપણને મળશેજ એવી દૃઢ આશા અને વિશ્વાસને કેળવવાં જોઈએ. સંપૂર્ણ આશા અને વિશ્વાસ એ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિની પ્રભાવશાળી આજ્ઞાજ છે. આ પ્રમાણે એકવાર કરી જુઓ અને તમારા મનોરથ સફળ થાય છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરી લો.

દાખલાતરીકે તમારે તમારા હાથમાં પ્રાણનો વિશેષ પ્રવાહ મોકલવો છે; ત્યાંના રુધિરસંચારમાં પણ તમારે વિશેષ ગતિ આપવી છે અને એ રીતે તમારે એ અવયવને વિશેષ બળ અને પુષ્ટિ આપવાની ઇચ્છા છે. બસ, તમારે બીજાં કંઈજ ન કરવું પણ હાથને કોણી આગળથી ઉંચો લઈ પછી તેને ધીરે ધીરે લાંબો કરતા જવું અને દૃષ્ટિ તથા ધ્યાન હાથના ઉપર સ્થિર કરવાં. આટલું કરશે એટલે તમે ધારેલું પરિણામ લાવી શકશો. આ રીતે હાથની થોડીક હિલચાલ કરશે તો તમને ખબર પડશે કે તમારા હાથને ઘણીજ સારી કસરત મળી ચૂકી છે અને છતાં તમારે જરાએ સખત મહેનત કરવી પડી નથી; તેમજ કસરતના કોઈ પણ સાધનનો ઉપયોગ કરવો પડ્યો નથી. આજ રીતે શરીરનાં બીજાં અંગો ઉપર પ્રયોગ કરી જોવો. તમારું ધ્યાન તે અવયવમાં પરોવાઈ રહે તેટલા માટે તેને થોડી થોડી ગતિ આપ્યા કરવી. થોડા દિવસના અભ્યાસથી તમને એની ટેવ પડી જશે અને પછી તમે જ્યારે કસરત કરવાનો આરંભ કરશો, ત્યારે આ ક્રિયા તમારાથી આપોઆપ જ થઈ જશે. અહીં ધ્યાનમાં રાખવા જેવું તત્ત્વ એટલુંજ છે કે જ્યારે પણ તમે કસરત કરવાની શરૂઆત કરો, ત્યારે તમે શું કરો છો અને શાને અર્થે કરો છો, એ બે બાબતો ઉપર તમારું લક્ષ્ય ચોંટવું જોઈએ. એટલું કરશે તો તમને તમારી કસરતનો પૂરેપૂરો લાભ જલદી પ્રાપ્ત થઈ જશે. તમારી કસરતને તમારે જીવંત અને મનોરંજક બનાવી દેવી. કસરતમાં મન પરોવ્યા વિના બેપરવાઈથી કદિ મહેનત કરતા નહિ. કસરતની અંદર મન ચોંટે એવું કોઈ તત્ત્વ તેની અંદર ઉમેરીને તેનો પ્રયોગ શરૂ કરજો. એ રીતે તમે મન અને શરીર બેઉના વ્યાયામના ફાયદા મેળવશો. આ રીતે કસરત કર્યા પછી જ્યારે તમે તેમાંથી નિવૃત્ત થશો, ત્યારે પૂર્વે કદિ પણ નહિ અનુભવેલી ચેતનાનો ઝમઝમાટ તમારા શરીરમાં વ્યાપી ગયો હશે અને ચહેરા ઉપર અનોખી સુરખી આવી રહી હશે.

હવે પછીના અધ્યાયમાં અમે વ્યાયામના થોડાક સામાન્ય નમુના આપીશું. તેનો અભ્યાસ કર્યાથી શરીરના ભાગને જોઈતી તમામ પ્રકારની હિલચાલ મળી જશે; દરેક અવયવને પૂરતો શ્રમ મળવાથી તેનામાં બળ આવી જશે. તેનાથી તમે શારીરિક વિકાસ કરી શકશો. એટલુંજ નહિ પણ સિપાઈની માફક ટટાર ઉભા રહેવા સમર્થ થશો. અને એક પહેલવાનના જેવા ચાલાક અને સ્ફુર્તિવાળા બની જશો. આ કસરતોમાંનો કેટલોક ભાગ યોગીઓનાં આસનોમાંથી લીધો છે અને બાકીનો યૂરોપઅમેરિકાના લશ્કરી સિપાઈઓને અપાતી શારીરિક તાલિમના નમુનાઓમાંથી ચૂંટી કહાડ્યો છે. લશ્કરને શારીરિક તાલીમ આપવાની યોજના ઘડનારાઓએ પૌર્વાત્ય વ્યાયામશાસ્ત્રનો પણ અભ્યાસ કરીને તેમાંથી પોતાના ઉદ્દેશને અનુસાર કેટલીક કસરતો પસંદ કરીને ગ્રહણ કરી લીધી છે. પૂર્વ અને પશ્ચિમ બેઉમાંથી સાર સાર લઈને અમે એવી સરસ યોજના તૈયાર કરી છે કે જે કૃતિમાં ઘણી સાદી અને સહેલી છે પણ આશ્ચર્યકારક પરિણામ ઉપજાવે એવી છે. આ વ્યાયામપદ્ધતિની સાદાઈ અને સરલતા જોઈને તમે તેનો નિરાદર કરતા નહિ. તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસ માટે તમારે જેની જરૂર હોતી તે આજ ચોજ છે. એમાં એક પણ બિનજરૂરી તત્ત્વ નથી. તે કેટલી ચમત્કારિક છે તે તો તમને અનુભવથી સમજશે. જો તમે તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક યોગ્ય સમયસુધી સેવન કરશો તો તે તમારા શરીરને તદ્દન નવુંજ બનાવી દેશે.

અધ્યાય ૨૯ મો—યોગીઓની થોડીક કસરતો

આ કસરતોનું વર્ણન કરતાં પહેલાં અમે એકની એક વાત ફરીથી તમારા મનમાં ઠસાવવા માગીએ છીએ કે કસરતમાં લક્ષ્ય પરોવ્યા વિના કરેલી કસરતથી લાભ થતો નથી. તમારી કસરતમાં તમારું ધ્યાન પરોવાઈ રહે તે માટે તમારે જે પ્રબંધ કરવો ઘટે તે કરવો જરૂરનો છે. પ્રથમ તો આ કસરત તરફ તમારા મનમાં અભિરુચિ ઉત્પન્ન થવી જોઈએ અને તેનો શો હેતુ છે તેનો તમારે વિચાર કર્યા કરવો જોઈએ. આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખીને કામ કરશો તો તમને અનેકગણો લાભ થશે.

ઉભા રહેવાની કુદરતી રીત

કસરત કરતાં પહેલાં કુદરતી રીતે ઉભા રહેતાં શીખી લેવું જોઈએ. પગની એડીઓને અડોઅડ રાખો. પગના પંજાને એકબીજાથી થોડે અંતરે રાખો; માથું સીધું; નજર સામે; ખભા જરા પાછળ દબાયલા; છાતીનો સીનો પહોળો; પેટ જરા અંદરથી સંકોચાયલું અને હાથ બેઉ બાજુએ લટકતા. આ પ્રમાણે તમારે ઉભા રહેવું જોઈએ.

કસરત-૧

(૧) તમારા હાથને તમારી મોં સામેની દિશામાં સીધા લાંબાવો. ઉંચાઈમાં ખભાની સીધી લીટીમાં આવે અને હથેળીઓ એકબીજાને અડકતી રહે. (૨) પછી જોરથી હાથને પાછળ લઈ જાઓ; ખભા તરફ અને તેથીએ ખભાની પાછળ જેટલેસુધી સહેલાઈથી લઈ જવાય ત્યાંસુધી લઈ જાઓ. પાછા જોરથી પહેલી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર હાથની હિલચાલ કરવી. હાથને ખૂબ જોરથી ગતિ આપવી અને ચૈતન્ય અને જીવનની સાથે રીસામણું લીધાં હોય તેમ બેદિલપણે કામ ન કરવું; પણ ઉલટપૂર્વક, જીવ લગાડીને કામ કરવું. આ કસરત છાતી અને ખભાની માંસપેશીઓને બહુ ફાયદો આપે છે. હાથને પાછળ લાવતી વખતે જો તમે પગના પંજા ઉપર શરીરનો ભાર મૂકીને ઉભા થઈ જાઓ અને હાથને આગળ લાવતી વખતે જો તમે પગની એડી ઉપર ઉભા થઈ શકો તો વળી વિશેષ ફાયદો થશે. આ આગળપાછળની હિલચાલ ઘડીઆળના લોકોની ગતિની માફક તાલબંધ અને એકસરખા સમયમાંજ થવી જોઈએ.

કસરત-૨

(૧) તમારા હાથને ખભા તરફ સીધા લાંબાવો. હથેળીઓ ઉઘાડી રાખો. (૨) પછી હાથને એનીએજ સ્થિતિમાં રહેવા દઈ તેમને ગોળ ગોળ ઘુમાવો. બહુ મોટું કુંડાળું ન કરતા. ખભા છાતીની પાછળ જેટલે દૂર જઈ શકે તેટલા જવા દો અને ગોળ કુંડાળું ફરતી વખતે હાથ છાતીની સીધી લીટીમાં ન આવે તેની સંભાળ રાખજો. આ રીતે હાથને આશરે બાર વખત ફેરવજો. શરૂઆત કરતાં પહેલાં યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ લઈ બાર વર્તુળ થતાં સુધી હવા રોકી રાખશો તો ઘણું લાભ થશે. આ કસરતથી છાતી, ખભા અને પીઠની માંસપેશીઓ મજબૂત થાય છે.

કસરત-૩

(૧) તમારા હાથને તમારી સામે લાંબાવો; પણ આ વખતે ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અડકે અને હથેલીઓ ઉપરની બાજુએ રહે. (૨) પછી ટચલી આંગળીઓ એકબીજાને અઢેલી રહે એવી રીતે હાથને વક્ર ગોળાકૃતિમાં ફેરવીને માથા ઉપર લાવો અને હથેલીઓનો પૃષ્ઠભાગ એકબીજાને અડકે એવી રીતે કપાળની પાછળ માથાના ઉપલા ભાગ ઉપર હાથને ગોઠવી દો. આ ક્રિયા થતી વખતે કોણીઓના ખુણા બહાર નીકળશે અને જ્યારે આંગળીઓ માથાને અડકશે ત્યારે અંગુઠા પાછળની બાજુ તરફ રહેશે અને કોણીઓ ખરાબર બેઠે બાજુએ આવી જશે.

(૩) એક ક્ષણવાર આ સ્થિતિમાં આંગળીઓ માથાને અડકાડી રાખી કોણીઓને પાછળ ધકેલો (ખભા પણ તેથી પાછળ ધકેલાશે) અને વક્ર ગતિ કરીને હાથને જોરથી પાછળ લઈ જાઓ તથા ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં હાથ જે પ્રમાણે બેઠે બાજુએ લટકતા રહે છે તેમ લાવી મૂકો.

કસરત-૪

(૧) ખભાની બાજુ તરફ હાથને સીધા લાંબાવો. (૨) ખભાને તેવી ને તેવી સ્થિતિમાં રહેવા દઈ કોણી આગળથી હાથને વાળો અને ખુદલી આંગળીઓ ખભાના ઉપલા ભાગને અડકે ત્યાંસુધી વૃત્તાકાર ગતિથી હાથને ખભા તરફ વાળો. (૩) પછી આંગળીઓ ખભાને અડકેલી રહે અને કોણી આગળનો ભાગ ગોળ ફરીને તમારી સામી બાજુએ આવી એકબીજાને અડકે અથવા છેક પાસે પાસે આવી જાય. (થોડા અભ્યાસ પછી તમારા હાથની કોણીઓ સહેલાઈથી એકબીજાને અડકી શકશે.) (૪)વળી આંગળીઓને ખભાને અડકેલી રાખીને કોણીઓને જ ફેરવીને એકબીજાથી જેટલી દૂર લઈ જવાય તેટલે દૂર લઈ જાઓ. (થોડાક અભ્યાસ પછી શરૂઆત કરતાં વધારે દૂર લઈ જવાશે.) (૫) આ પ્રમાણે કોણીઓને કેટલીક વાર આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ લાવ્યા કરો.

કસરત-૫

(૧) તમારા હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રાખો; અંગુઠા પાછળ અને કોણીઓ પાછળની બાજુ તરફ દબાતી રહે. (૨) શરીરને આગળ નમાવો; છાતી આગળ ઝુકતી રહે અને ખભા પાછળની બાજુ તરફ દબાતા રહે; હાથ હતા ત્યાં ને ત્યાં જ રહે; આવી રીતે જ્યાંસુધી નમાય ત્યાંસુધી નમો. (૩)

પાછા નં ૧ ની સ્થિતિમાં આવો. હાથ હતા ત્યાંજ રહેવા દઈ પીઠ તરફ જે-ટલે સુધી નમી શકાય તેટલે સુધી નમો. આ હિલચાલમાં ઘુંટણ વળે નહિ અને ધીમી નરમ ગતિથી કામ થાય તેની સંભાળ રાખજો. (૪) હાથ હતા ત્યાંજ રહેવા દઈ જમણા હાથ તરફ નમો. પગની એડીને જમીન સાથે ચોટેલીજ રાખજો. ઘુંટણ વળે નહિ અને શરીર અમળાય નહિ. (૫) પાછા નં ૧ ની સ્થિતિમાં આવી જઈને ડાબા હાથ તરફ એજ રીતે નમો. નં ૦ ૪ માં આપેલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખજો. આ કસરત કાંઈક શ્રમજનક છે, તેથી શરૂઆતમાં વધારે ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખજો. (૬) હાથને અસલની સ્થિતિમાંજ રહેવા દઈ, કમ્મરને મધ્યખિન્દુ કેલ્પી કમ્મરના ઉપલા ભાગને વૃત્તાકારમાં ઘુમાવો. માથું સૌથી વધારે અંતર ફરશે એ દેખીતુંજ છે. પગ ખસે નહિ અને ઘુંટણ વળે નહિ એની કાળજી રાખજો.

કસરત-૬

(૧) ટટાર ઉભા રહીને હાથ ઉંચા કરીને છેક માથાની ઉપર સીધા લંબાવો. હથેળીઓ ખુલ્લી રહે અને જ્યારે હાથ માથા ઉપર પૂરેપૂરા લંબાય ત્યારે અંગુઠા એકબીજાને અડકે. હથેળીઓ સામેની બાજુ તરફ ખુલ્લી રહે એ તો દેખીતું છે. (૨) પછી ઘુંટણ વાળ્યાવગર કમ્મરથી ઉપરના શરીરને આગળ નમાવો અને ઘુંટણ કે હાથ વાળ્યા વગર શરીરને નમાવીને જમીનને હાથ અડકાડો. જો પહેલે પ્રયત્ને હાથ છેક જમીનને ન અડકે તો કાંઈ ચિન્તા નહિ. જેટલે સુધી હાથ લઈ જવાય તેટલે સુધી લઈ જવા. થોડા અભ્યાસ પછી હાથ સહેલાઈથી જમીનને અડકી શકશે. (૩) પાછા સીધા થઈ જાઓ અને એ પ્રમાણે કેટલીકવાર પ્રયત્ન કરો.

કસરત-૭

(૧) ટટાર ઉભા રહી હાથ નિતંબસ્થળ ઉપર ગોઠવી દો. પછી કમાનની ગતિથી પગની એડીઓ ઉપર કેટલીક વાર ઉંચા થાઓ. એડીપર ઉભા થયા પછી ક્ષણવાર એને એ સ્થિતિમાં ઉભા રહો. પછી એડીઓને નીચે આવવા દો. એડીઓ એકબીજાને અડકેલીજ રહે અને ઘુંટણ વળે નહિ. પગની પિંડીના વિકાસમાટે આ કસરત બહુજ ઉપયોગી છે. તમારા પગની પિંડી દુર્બળ હોય તો તમારે માટે આ કસરત ખાસ અગત્યની સમજવી. (૨) હાથને નિતંબસ્થળ ઉપર રહેવા દઈ પગને એકબીજાથી એક હાથ દૂર રાખો અને એસી જવાનું કરતા હો તેમ શરીરને નીચું નમાવો. એક ક્ષણવાર પછી પાછા

ઉભા થઈ જાઓ. આ પ્રમાણે પહોળા પગ રાખી કેટલીક વાર ઉઠેસ કરો; પણ શરૂઆતમાં ઝાઝીવાર કરતા નહિ; કારણ કે તેથી જાંઘો દુઃખી આવે છે. આ કસરતથી જાંઘ મજબૂત અને ભરાવદાર થાય છે. છેલ્લી હિલચાલ વખતે શરીરનું વજન પગના પંજા ઉપર આણવાનો પ્રયત્ન કર્યાથી આ કસરતનો વિશેષ લાભ લઈ શકાય છે.

કસરત-૮

(૧) નિતંબસ્થળ ઉપર હાથ મૂકીને ટટાર ઉભા રહો. (૨) ઘુંટણને વળવા દીધા વગર જમણા પગને જમીન ઉપરથી ઉપાડી ઘડીઆળના લોલકની માફક એક એક કુટની ત્રિજ્યામાં ઘુમાવો. બધો વખત ઘુંટણને કડક રાખવો. અંગુઠાને બહારની બાજુ તરફ વાળવો અને પગનાં તળીઆં સીધાં રાખવાં. પાછળની ગતિ વખતે અંગુઠો બરાબર જમીન તરફ આવવો જોઈએ. (૩) આ પ્રમાણે ઘડીઆળના લોલકની માફક પગ હલાવ્યા કરવો. (૪) પછી એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપવી. (૫) ત્યાર પછી હાથને નિતંબ ઉપરજ રહેવા દઈ, ઘુંટણને વાળી જાંઘને ઉંચી કરીને તેને કમ્મરથી સીધી લીટીમાં લાવો. કમ્મરથી પણ સહજ વધારે ઉંચી કરી શકતા હો તો વળી એથીયે સરસ. (૬) પછી પગ જમીનપર મૂકો અને એજ રીતે ડાબા પગને કસરત આપો. (૭) એ રીતે તમારી જગાએથી ખસ્યા વગર એક પછી એક પગને ઉંચેનીચે કરતા જાઓ. શરૂઆતમાં ધીમેથી અને રફતે રફતે વેગ વધારો અને જાણે તમે ઘોડાની માફક ધીરેથી ઠેકડાઓ મારતા હો, પણ જગ્યાએથી ખસ્યા વિના તેમ કરતા હો તેવો દેખાવ કરો.

કસરત-૯

(૧) ટટાર ઉભા રહો. હાથને તમારા મોંની સામી બાજુએ ખભાથી વધારે ઉંચાઈએ ન આવે એવી રીતે લંબાવો. હથેળીઓ જમીન તરફ રહેવી જોઈએ. આંગળીઓ સીધી રહે, અંગુઠા આંગળીઓની નીચે દબાતા રહે અને તેમની બાજુએ એકબીજાને અડકેલી રહે. (૨) પછી કમ્મર આગળથી શરીરને આગલી બાજુએ જમીન તરફ જ્યાંસુધી ઘુંટણને વાળ્યા વગર નમી શકે ત્યાંસુધી વાળો. એજ વખતે તમારા હાથને ઝોક આપીને પ્રથમ તમારા પગ તરફ, પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને પાછળ કમ્મરસુધી અને બને તો તેથીયે વધારે ઉંચે સુધી લઈ જાઓ. એથી કરીને જ્યારે તમારું શરીર નીચું નમીને જમીનની જેટલું નજીક જઈ શકે તેટલું નજીક જ્યારે આવી લાગે,

ત્યારે તમારા હાથ તમારી પીઠ તરફ ઉંચા થઈ ગએલા હોવા જોઈએ. પાછા નં. ૧ ની સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને એજ રીતે કેટલીકવાર કર્યા કરો.

કસરત-૧૦

(૧) ખભા આગળથી શરીરની બેઠે બાજુએ પાંખની માફક હાથ સીધા રાખો. આ વખતે હાથને ઈરાદાપૂર્વક અછડ રાખો અને હથેળીઓ ખુલ્લી રાખો. (૨) એકદમ ઝટકાની સાથે હાથની મુઠ્ઠી ચપસીને વાળી દો, કે આંગળાં હથેળીની અંદર પેસી જાય. (૩) પછી એકદમ મુઠ્ઠી ઉઘાડી નાખો અને આંગળાંને પાંખની માફક પહોળાં કરી દો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીકવાર જોરથી ઉઘાડખંધ કરો અને કસરતમાં ખૂબ મન લગાડો. હાથના પંજાની માંસ-પેશીઓને માટે તથા હાથને સ્ફૂર્તિ આપવા માટે આ ઉત્તમ કસરત છે.

કસરત-૧૧

(૧) ઉંઘા સૂઈ જાઓ. હાથને માથા તરફ જમીન ઉપર લાંબા રાખો. પછી હાથને ધીરેથી ઉપર લઈ જાઓ તેજ વખતે પગ જે જમીન ઉપર લાંબા પડ્યા હોય છે તેમને પણ પાછળથી ઉંચા કરો. (૨) હાથ અને પગ બેઠેને કેટલીકવાર નીચાઉંચા કરો. (૩) પછી ચત્તા થઈ જાઓ અને જમીનપર લાંબા થઈને સૂઈ રહો તથા આગળીઓનો પાછલો ભાગ જમીનને અડકે એવી રીતે હાથને માથાની ઉપરની બાજુએ લાંબા પડ્યા રહેવા દો. (૪) પછી કમ્મર આગળથી બેઠે પગને સીધા ઉંચા કરો. હોડીના સઢના થાંભલા જેવા દેખાય એ રીતે તેમને કડક સીધા રાખો; પણ શરીરનો ઉપલો ભાગ અને હાથ જમીનથી ખસે નહિ. પછી પગને નીચા ઉતારો અને વળી પાછા ઉંચા કરો. એ રીતે કેટલીકવાર સુધી મહેનત કરો. (૫) પછી નં. ૩ ની સ્થિતિમાં પુનઃ આવી જાઓ. (૬) પછી જમીન ઉપર બેઠા થઈ જાઓ અને હાથને ખભાની.સીધી લીટીમાં સીધા રાખો. હાથને ખસેડ્યા વગર ધીરે ધીરે નમતા નમતા સૂઈ જાઓ અને બેઠા થાઓ એમ કેટલીકવાર કર્યા કરો. (૭) પાછા ઉંઘા થઈ જાઓ. શરીરને માથાથી પગ સુધી ખૂબ અછડ રાખીને આખા શરીરનો ભાર એક છેડે હાથની હથેળીઓ ઉપર પડે (તમારા હાથ તમારા મોં આગળ લાંબા પથરાયલા હોવા જોઈએ.) અને બીજે છેડે પગનાં આંગળાં ઉપર પડે એવી રીતે શરીરને ઉંચું કરો. પછી કોણી આગળથી હાથને વાળો અને છાતીને જમીનને અડકવા દો. વળી હાથને સીધા કરી છાતી અને શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉંચો કરો. શરીરનો તમામ ભાર હથેળીઓને ઝીલવા દો. આ

જરા કઠણ છે અને શરૂઆતમાં હૃદયી વધારે નહિ કરવા સાવધાન રહેવું.

વધી ગએલા પેટને પાતળું કરવાની કસરત

શરીરમાં અતિશય ચરબી વધી જવાથી જેમનાં પેટ ઘણાં ફૂલી ગયાં હોય છે તેમને માટે આ કસરત છે. એ કસરતનો વિવેકપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી પેટના ઘેરાવામાં ઘટાડો થાય છે; પણ જેમ બધાં કાર્યોમાં વિવેક રાખવો જોઈએ તેમ આની અંદર પણ વિવેક રાખી હૃદયી વધારે કસરત ન થઈ જાય તેની સાવધાની રાખવી.

(૧) ફેફસાંને પરિશ્રમ ન પડે તેટલી હદ સુધી અંદરની બધી હવા બહાર કહાડી નાખીને એક પૂર્ણશ્વાસ લો. પછી પેટને જેટલું અંદર ખેંચાય તેટલું ખેંચો અને પાછું તેને અસલ સ્થિતિપર આવવા દો. આ રીતે કેટલીક વાર કર્યા પછી એકાદ બે પૂર્ણશ્વાસ લઈ સહેજ આરામ લેવો. આજ રીતે પેટને અંદરની બાજુ તરફ સંકોચવું અને બહાર કહાડવું. થોડાજ અભ્યાસથી પેટની માંસપેશીઓ ઉપર તમે એટલો બધો કાબુ મેળવશો કે જે જોઈ તમે પોતેજ આશ્ચર્ય પામશો. આ કસરતથી પેટ ઉપરના ચરબીના થર ઉતરી જશે એટલુંજ નહિ પણ પેટની માંસપેશીઓ પણ મજબૂત થશે. (૨) પેટને જોરથી નહિ પણ ધીરે હાથે ચંપી કરો અને રગડો.

શરીરને સીધું તથા મરોડદાર કરવાની કસરત

ચાલતાં તથા ઉભા રહેતાં શરીર કુદરતી છટા ધારણ કરે અને ખુંધા વળવાની તથા ઘસડપસડ ચાલવાની ખરાબ આદત સુધરી જાય તેને માટે આ કસરત છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી તમે સીધા અને સુંદર છટાથી ચાલી શકશો. આ કસરતથી શરીરના દરેક અવયવને હલનચલનનો પૂરતો અવકાશ મળે છે અને શરીરચત્રમાં એક પ્રકારની સમતા આવી જાય છે. લશ્કરી અમલદારોની ચાલમાં છટા લાવવા માટે આ અથવા આવીજ જાતની કસરતની તાલિમ ઘણા દેશોમાં દાખલ થઈ છે પણ તેની રૂડી અસર લશ્કરી તાલિમની બીજી કેટલીક કસરતોથી રદ થઈ જાય છે અને તેમની ચાલમાં કડકાઈ આવી જાય છે; પણ આ કસરતને બીજી કવાયતની કસરતોથી અલગ કર્યાથી તેવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું નથી. તેની રીત નીચે પ્રમાણે છે. સાવધાની-પૂર્વક તેનો અમલ કરવો.

(૧) સીધા ઉભા રહો; પગની એડીઓ એકબીજાને અડકે અને પગના અંશુકા જરા બહાર નીકળી આવે તેવી રીતે ટટાર ઉભા રહો. (૨) વૃત્તાકાર

ગતિથી હાથને બેઠ બાબુએથી ઉંચા કરી તેમના અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને માથા ઉપર મેળવી દો. (૩) ઘુંટણને કડક રાખો; શરીરને અક્કડ બનાવો; (જ્યારે હાથની ગતિ કરો ત્યારે માત્ર ખભાજ પાછલા ભાગ તરફ જરા દબાય પણ કોણી જરાએ વળે નહિ.) પછી વૃત્તાકાર ગતિ કરીને હાથને પાછા નીચે શરીરની બાબુ તરફ લાવો. કનિષ્ઠ આંગળી અને હથેળીના અંદરના ભાગની કોર જાંઘની બાબુને અડકે. હથેળીની અંદરની બાબુ સામે તરફ રાખો. (૪) આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કર્યા જાઓ. બહુજ ધીમેથી હિલચાલ કરજો. ઉપર કહ્યા મુજબ હાથને ટેકવ્યાથી ખભાને આગળની બાબુ તરફ વાંકા થવાનું બનશેજ નહિ. છાતી પણ સહેજ આગળ આવશે. ગરદન અને માથું સીધાં રહેશે. કરોડ સીધીદોર રહેશે. વચમાં જરાક આગળની બાબુ તરફ વળશે પણ તે તો એની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે. ઘુંટણ પણ સીધાજ રહેશે. ટુંકામાં ચાલતી વખતે શરીરની સારામાં સારી, સીધી, ખામીવગરની જે સ્થિતિ છે તે આજ છે. એને તમે પોતાની કરીને જાળવી રાખજો. આ સ્થિતિમાં ઉભા રહી, ટચલી આંગળી જાંઘની બાબુએ અડકાડી રાખી એરડામા આંટા મારજો. આ રીતે ચાલવાનો થોડાક દિવસ મહાવરો રાખ્યાથી તમારી ચાલવાની ઢબમાં અને દેખાવમાં એટલો બધો સુધારો થઈ જશે કે તમે પોતેજ અજાણ્ય પામશો; પણ એમાં ધીરજ અને અભ્યાસની જરૂર છે અને એ શુભ તો દરેક અભીષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા હંચનારમાં હોવાજ જોઈએ.

વ્યાયામના વિષયમાં અમારે જે કાંઈ થોડુંક કહેવાનું હતું તે કહેવાઈ ગયું છે. આ બધી કસરતો છે તો સાદી અને સહેલી છતાં પણ તે આશ્ચર્યકારક ફાયદો કરનારી છે. એનાથી શરીરના એકે એક અવયવને કસરત મળે છે અને જો કાળજીપૂર્વક એનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો શરીરની આકૃતિ અને સ્વરૂપજ ફરી જાય છે. માત્ર સાવધાનીપૂર્વક મન પરોવીને અભ્યાસ થવો જોઈએ. કસરત કરતી વખતે કસરતમાંજ મનને એકાગ્ર કરવું અને કયી ક્રિયા શા હેતુથી કરીએ છીએ તેનો વિચાર પણ કરતા રહેવું. વ્યાયામ કરતી વખતે “ બળ અને વિકાસ ” નો ખ્યાલ મનમાં સતત ઘુંટયા કરવો. જમીને તરત કસરત કરવી નહિ. કોઈ પણ કસરતનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછીજ તેમાં વધારો કરવો. હઠથી વધારે કસરત થાય નહિ તેની કાળજી રાખવી. દિવસમાં એકવાર સામટી મહેનત કરવા કરતાં વારેવારે થોડી થોડી

કસરત કરવાથી વધારે લાભ થાય છે.

વ્યાયામની બીજી વધારે ખરચાળ પદ્ધતિઓ કરતાં ઉપર બતાવેલી કસરતોથી તમને વિશેષ લાભ થશે. અમે બતાવેલી કસરતો ઘણા સમયની કસોટીમાંથી પાર ઉતરી છે અને હજી ચાલુ જમાનાને અનુકૂળ છે. તે જેટલી સરળ છે, તેટલીજ લાભદાયક છે. એને અમલમાં મૂકો અને બળવાન બનો.

અધ્યાય ૩૦ મો-યોગીનું સ્નાન

સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજાવવાને માટે આ પુસ્તકનો આખો એક અધ્યાય રોકવાની જરૂર ન હોત; પરંતુ આ વીસમા સૈકામાં પણ હજી ઘણાં માણસો આ વિષયમાં કશુંજ જાણતાં નથી, એમ કહીએ તો ચાલે. કેટલાક લોકો પોતાના શરીરને થોડુંઘણું ઉપર ઉપરથી ધોઈ નાખે છે; પરંતુ ઘણાં માણસો જેમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા પુરુષો કરતાં વધી જાય છે, તેઓ સ્નાન તરફ ગિલકુલ લક્ષ આપતાંજ નથી. તેઓ માત્ર નાહ્યાં છીએ એમ કહેવડાવવા માટે જળનો સ્પર્શ કરી લે છે અને કેટલાંક તો તેટલુંજ નથી કરતાં. આટલાજ કારણથી આ વિષય તરફ સૌનું ધ્યાન ખેંચવાની અને યોગીઓ શરીરની સ્વચ્છતાને શા-માટે ઘણી અગત્યની માને છે, તે સમજાવવાની જરૂર ઉભી થઈ છે.

પ્રાકૃતિક અવસ્થામાં મનુષ્યને સ્નાન કરવાની હાલના જેટલી જરૂર પડતી ન હતી; કારણ કે તે ઉઘાડો ફરતો; તેના શરીર ઉપર વરસાદનું પાણી પડતું; જંગલનાં વૃક્ષવેલીનાં પાંદડાં તેના શરીર સાથે આખો દિવસ ઘસાયા કરતાં. આથી કરીને તેના શરીરની અંદરથી નીકળી આવેલો મેલ ઉખડી જતો અને તેનું શરીર ચોખ્ખું થઈ જતું. તેનો નિવાસ પણ ઘણું ખરું નદી અથવા ઝરણાંને કિનારેજ હતો; તેથી કરીને અવારનવાર કુદરતી પ્રેરણાથીજ તે નદીમાં ડૂબકી મારીને પાણીમાં ઝીલતો; પરંતુ જ્યારથી શરીરપર કપડાં પહેરવાનો રિવાજ શરૂ થયો ત્યારથી વસ્તુસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ. હજીએ મનુષ્યનાં શરીરમાંથી પહેલાંની માફક મેલ તો નીકળ્યાજ કરે છે; પરંતુ પહેલાંની મેલને સાફ કરવાની રીત હવે રહી નથી. તેના શરીર ઉપર મેલના થર ઉપર થર જામતાજ જાય છે અને અંતે શારીરિક અડચણો અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. નરો આંખે તો લોકોનાં શરીર સાફ દેખાય છે, પણ ખરી રીતે તેઓ ઘણાંજ મલિન

છે. સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રની મદદથી ચામડી તપાસી જોશો તો તેનાં છિદ્રોમાં મેલના ઢગલા જોઈને તમે પોતેજ હુબકી જશો. '

મનુષ્યસમાજની જે જે જાતિઓ સુધરેલાપણાનું અભિમાન રાખતી આવી છે, તેઓ સ્નાન કરવાનો પ્રયત્ન તો કરે છેજ. વાસ્તવિક રીતે હકીકત એવી થઈ કે કોઈ પણ જાતિની સભ્યતાનું માપ તેની સ્નાન તરફની અભિરુચિ અને પ્રવૃત્તિ ઉપરથી મપાય છે એમ મનાવા લાગ્યું. જે જાતિ વધારે વાર સ્નાન કરે તે વધારે સુધરેલી અને થોડી વાર સ્નાન કરે તે ઓછી સુધરેલી એવું સભ્યતા માપવાનું ધોરણ થઈ પડ્યું. આથી જૂના વખતના લોકો સ્નાનના આડંબરમાં આગળ વધતા વધતા છેક હસવું આવે તેટલી હદ સુધી પહોંચી ગયા અને સ્નાન કરવાની કુદરતી રીતિથી બહુજ દૂર નીકળી ગયા. કેટલીક જાતિઓ તો સુગંધી પદાર્થોથી સ્નાન કરવા લાગી. ગ્રીક અને રોમન લોકોમાં સ્નાન એ સુખી જીવનનું એક આવશ્યક અંગ મનાવા લાગ્યું. બીજી પણ કેટલીક જૂની પ્રજાઓ સ્નાનની બાબતમાં હાલની સુધરેલી પ્રજાઓ કરતાં આગળ વધી હતી. જાપાનીઓ અત્યારે દુનિયાની કોઈ પણ પ્રજા કરતાં સ્નાનના વિષયમાં ચડીઆતા છે. ગરીબમાં ગરીબ જાપાની કદાચ ભોજનવગર ચલાવી લેશે પણ સારી રીતે સ્નાન કર્યા વિના તો તે નહિજ રહે. ગરમીના દિવસોમાં જાપાનીઓના ટોળામાંથી પસાર થઈશું તો પણ કોઈના શરીરમાંથી લેશમાત્ર બદ્ધો નહિ આવે. યુરોપ અને અમેરિકાને માટે આમ કહી શકાય ખરું ? ઘણી જાતિઓ સ્નાનને પોતાના ધર્મનું એક અંગ સમજતી હતી અને હજી પણ સમજે છે. તેમના ધર્મના આચાર્યો સ્નાનનું મહત્ત્વ સમજતા હતા અને ધર્મની અંદર તેનો સમાવેશ કરવાથી લોકો તેનું વધારે સારી રીતે પાલન કરશે, એમ સમજીને તેમણે સ્નાનની ધર્મનાં આવશ્યક કર્તવ્યોમાં ગણના કરી. યોગીઓ સ્નાનને ધર્મનું અંગ તો નથી માનતા, પરંતુ તેટલીજ ચિવટથી તેનું પાલન તો કરે છેજ.

સ્નાન શા કારણથી આવશ્યક છે, તેનો હવે વિચાર કરીએ. ઘણાંજ થોડાં માણસો સ્નાનનું મહત્ત્વ પૂરેપૂરું સમજે છે. તેઓ બહુ તો એટલું સમજતાં હોય છે કે ચામડી ઉપર એકત્ર થએલો દેખી શકાય એવો મેલ તથા ધૂળને દૂર કરવા સ્નાન કરવું જોઈએ. એટલી સ્વચ્છતા પણ જરૂરની તો છેજ; પણ એ કરતાંએ વધારે રહસ્ય સ્નાનની અંદર રહેલું છે. ચામડીને શામાટે સાફ રાખવી, તે હવે તપાસીએ.

પહેલાંના એક અધ્યાયમા અમે પસીનાને વહી જવા દેવાની અગત્ય તરફ તમારું લક્ષ દોર્યું હતું; જે ચામડીનાં છિદ્રો મેલથી પૂરાઈ જાય તો શરીરમાનો કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ. શરીરમાં એકત્ર થએલા કચરાને બહાર આવવાનાં કયાં કયાં દ્વાર છે ? ચામડી, શ્વાસ અને શુદ્ધો. ઘણા લોકો શુદ્ધોનું કામ વધારી મૂકે છે અર્થાત્ શુદ્ધને તેના પોતાના કામ ઉપરાંત ચામડીનું કામ પણ કરવું પડે છે; કારણ કે એક અવયવ કામ કરતો બંધ થઈ જાય તો કુદરત બીજા અવયવ પાસે બમણું કામ કરાવે છે; પણ કામ કરાવ્યા વગર તો નથીજ રહેતી. ચામડીનું દરેક છિદ્ર અકેક નળીનો છેડો છે. તે નળીને ચામડીની અથવા પરસેવાની નળી કહીએ છીએ. તેનો બીજો છેડો શરીરની અંદર ઉતરેલો છે. એક ચોરસઈંચ જેટલી ચામડીમાં એવી ૩૦૦૦ નાની નળીઓ આવેલી છે. તેમાંથી એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ લાગલાગટ ઝર્યાજ કરે છે, જેને આપણે પસીનો અથવા દેહબાષ્પ કહીએ છીએ. એ પ્રવાહી પદાર્થ લોહીમાથી બને છે અને તેની મારફતે શરીરમાંનો તમામ કચરો, મેલ અને નકામા પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. તમે જાણો છો કે શરીરની અંદર નિરંતર મરામતનું કામ ચાલુજ રહે છે. જૂના નકામા રેસાઓને ઠેકાણે નવાતાજ રેસાઓ ગોઠવાઈ જાય છે. જેમ ઘરમાંથી આપણે કચરો, ધૂળ વગેરે નકામા પદાર્થોને વાળીઝાડીને બહાર કહાડી નાખીએ છીએ, તેમ આ રફી રેસાઓને પણ શરીરમાંથી બહાર કહાડી નાખવામાં આવે છે. એ નકામા પદાર્થને કહાડી નાખવાનું ચામડી પણ એક સાધન છે. જે મેલ બહાર નીકળે અને શરીરમાં જમા થયા કરે તો રોગના જંતુઓને ઉછરવાનું ઉત્તમ ક્ષેત્ર તૈયાર થાય. એટલા માટે કુદરતજ તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. તે ઉપરાંત ચામડીમાંથી એક જાતનો તેલી પદાર્થ ઝરે છે, જેનાવડે ચામડી ચીકણી અને સુંવાળી રહે છે.

બીજા અવયવોની માફક ચામડીની રચનામાં પણ નિરંતર પરિવર્તન થયાજ કરે છે. જે દેહાણુઓવડે બહારની ચામડી બનેલી છે, તેમનું આયુષ્ય અતિ અલ્પ છે; અને સાપની કાંચળીની માફક તે છૂટાં પડી જાય છે. તેમની જગ્યાએ નવાં દેહાણુઓ નીચેથી ઉપર આવ્યા કરે છે. એ નવાં દેહાણુઓ પેલાં જૂનાં, નકામાં, મરી ગયેલાં દેહાણુઓને ચામડી ઉપર ધકેલી કહાડે છે અને તેનો એક પ્રકારનો થર બને છે. તેમને ઘસીને સાફ ન કરીએ તોપણ કપડાંના ઘસારાથી તેમાંનો કેટલોક ભાગ તો આપોઆપ નીકળી

જાય છે; છતાં ઘણો ભાગ રહી જાય છે, તેને દૂર કરવાને માટે પણ નહાવું જરૂરનું છે.

પાણીવડે શરીરની અંદરના અવયવોનું સિંચન કરવાવિષેના અધ્યાય-માં ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં અને સાફ રાખવાની અગત્ય અમે સમજાવી હતી. તે વખતે એમ પણ કહેવામાં આવ્યું હતું કે જો કોઈપણ કારણને લીધે એ છિદ્રો પૂરાઈ જાય તો પૂર્વકાળના પ્રયોગો અને બનાવોવડે પૂરવાર થઈ ચૂક્યું છે તે પ્રમાણે મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય. શરીરને ઘોંઘાળને સાફ ન રાખીએ તો એ નકામાં દેહાણુઓ, તેલ અને પસીનો એ ત્રણ મળીને ચામડીનાં છિદ્રો-ને થોડાંઘણાં પૂરી નાખે અને એમ કરતાં કરતાં ચામડાની સપાટી ઉપર જામેલો મેલ રોગના જંતુઓને નોતડું મોકલે કે આવો અને અહીં વસવાટ કરી તમારી વસ્તી વધારે. સ્નાન ન કરવું એટલે રોગના જંતુઓને નોતડું દેવું, એ હવે તમે સમજ્યા ? શરીર ઉપર ઉડીને વળગેલી ધૂળ વગેરે મેલા પદાર્થોની અમે વાત નથી કરતા-અમે જાણીએ છીએ કે તે તો તમે શરીર ઉપર નહિજ રહેવા દો-પણ તમારા શરીરની અંદરથી જે મેલ નીકળે છે તેના તરફ તમે કદિ લક્ષ્ય આપ્યું છે ? તે બહારથી આવેલા મેલના જેવોજ છે અને કોઈ કોઈ વાર તો તેના કરતાં વધારે નુકસાનકારક છે.

દરેક માણસે દિવસમાં એાછામાં એાછું એકવાર તો આખું શરીર બરાબર એાળીને નહાવું જોઈએ. સ્નાનને માટે ઘણોજ યોગ્ય સમય તો સવારમાં ઉઠ્યા કે તરતનોજ છે. જમતાં અગાઉ-એટલે કે નાહીને તરત જમવા બેસવું પડે એવી રીતે; અને જમ્યા પછી તરતજ સ્નાન ન કરવું. સાંજે સ્નાન કરવું એ પણ સારો રિવાજ છે. નહાતી વખતે જાડા કપડાવડે શરીરને ખૂબ રગડો, જેથી કરીને મુઠદાલ ચામડી છૂટી પડી જાય અને રુધિરસંચારને ઉત્તેજન મળે. શરીરને ઠંડી લાગી હોય તેવે વખતે ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરતાજ નહિ. ટાઢા પાણીથી સ્નાન કરતાં પહેલાં કસરત કરીને શરીરને ગરમાવો આપો અને પછી સ્નાન કરી લો. ડૂબકી મારીને સ્નાન કરવું હોય તો પહેલાં માથું પલાળો, પછી છાતી પલાળો અને પછી પાણીમાં ડૂબકી મારો.

ચોગીઓ ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરી રહ્યા પછી કપડાને બદલે હાથવડે શરીરને ખૂબ રગડે છે અને ભીને ભીને શરીરેજ કપડાં પહેરી લે છે. કોઈને એવો સંદેહ ઉપજશે કે આથી શરદી ન થાય ? પણ એ સંદેહ ખોટો છે. એથી તો શરીરનું ઉષ્મમાન વધે છે અને વળી જો તરત થોડી કસરત કરી

લીધી હોય તો એ ગરમાવામાં વૃદ્ધિ થાય છે. યોગીએ સ્નાન કર્યા પછી ઘણું-ખૂં વ્યાયામ કરે છે. અલબત્ત એ વ્યાયામ બહુ શ્રમજનક હોતો નથી અને શરીરમાં જરૂર પૂરતી ગરમી આવી ગઈ એટલે તે બંધ કરે છે.

યોગીએને ઠંડે પાણીએ નહાવું બહુ ગમે છે. તેઓ આખા શરીરને હાથથી ખૂબ રગડે છે; અથવા તો પહેલા કપડાવતી ઘસ્યા પછી હાથવડે રગડે છે અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ પણ લેતા જાય છે. સૂઈ ઉઠ્યા પછી તેઓ સ્નાન કરે છે અને સ્નાન કર્યા પછી હલકી કસરત કરી લે છે. ખૂબ ઠંડીના દિવસમાં તેઓ નદીમાં ડૂબકી મારીને સ્નાન નથી કરતા. પાણીમાં રૂમાલ બોળીને શરીર પર પ્રથમ ઘસે છે અને પછી હાથવડે ખૂબ રગડે છે. ટાઢે પાણીએ નહાવાથી શરીરમાં ખૂબ ગરમી આવે છે અને કપડાં પહેર્યા પછી તો આખું શરીર અને ખી ઉખાથી ઝમઝમી ઉઠે છે. યોગીઓની રીતે સ્નાન કરવાથી શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. તેના શરીરનું માંસ કઠણ, બળવાન અને નક્કર થાય છે અને સળેખમને યોગી જાણુતોજ નથી. આવી રીતે સ્નાન કરવાનો મહાવરો રાખનાર મનુષ્ય ગરમી અને ઠંડી સહન કરીને રીઠા થઈ ગએલા વૃક્ષના જેવો મજબૂત અને સહિષ્ણુ બની જાય છે.

અતિશય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવામાં સાવધાની રાખવાની અમે વાચકોને પહેલેથીજ ચેતવણી આપી દીધી છે; ખાસ કરીને જો તમારા શરીરમાં જીવનશક્તિની ખામી હોય તો બહુ ટાઢે પાણીએ સ્નાન કરવાનો અખતરો કરતાજ નહિ. પહેલાં ખમી શકાય એવા શીતળ પાણીએ નહાવાની શરૂઆત કરો અને પછી જેમ જેમ તમારા શરીરમાં કૌવતનો વધારો થતો જાય તેમ તેમ વધારે ઠંડા પાણીએ નહાતા જશો તો તુકસાન નહિ થાય અને બળમાં વૃદ્ધિ થશે. તમારા શરીરને કેટલા શીતળ પાણીથી સુખ ઉપજે છે તે શોધી કહાડતાં તમને મુશ્કેલી નહિ પડે. બસ, એજ પાણીનો હુમેશાં સ્નાન કરવામાં ઉપયોગ કરતા રહેજો. સવારમાં ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાનું કાર્ય સજ્જના જેવું કંટાળાભરેલું નહિ પણ સુખકર અને પ્રીતિજનક લાગવું જોઈએ. એકવાર તમને એની લહેજત સમજાયા પછી તમે જીંદગી સુધી ટાઢે પાણીએ નહાવાની ટેવને છોડશોજ નહિ. સવારમાં ઠંડા પાણીએ સ્નાન કર્યાથી આખો દિવસ આનંદમાં પસાર થાય છે. શરૂઆતમાં તો શરીર ઉપર ટાઢું પાણી રેડતાં જરા કમકમી આવે છે ખરી, પણ થોડાજ વખતમાં તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે અને શરીરમાં ઉલટો ગરમાવો આવી જાય

છે. જો તમને નહાવાની ટબ અથવા કુંડીમાં સ્નાન કરવાની ટેવ હોય તો એક બે મિનિટ કરતાં વધારે વખત ટબમાં રહેતા નહિ અને જેટલો વખત હો તેટલો વખત શરીરને ખૂબ ચોળતા રહેજો.

જો તમે આ પ્રમાણે નિત્ય ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતા રહેશો તો તમને વારંવાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર નહિ પડે; અગર જો કોઈ કોઈ વાર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી લેશો તો ઠીક પડશે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા હો ત્યારે શરીરને ખૂબ રગડજો અને ટુવાલથી શરીર કોરું કર્યા પછીજ કપડાં પહેરજો.

જેમને આખો દિવસ ઉભા ને ઉભા રહેવાની અથવા ચાલવાની ફરજ પડે છે, તેઓ રાત્રે સૂતાં પહેલાં થોડીવાર ગરમ પાણીમાં પગ ઘોળી રાખશે. તો તેમને ઘણો આરામ મળશે અને સારી નિદ્રા આવશે.

આ અધ્યાયમાં જણાવેલી હકીકતો વાંચીને તરત વિસરી જતા નહિ; પણ જે જે બાબતો તમને બતાવી છે તેને અમલમાં મૂકી જોશો અને તેનાથી કેટલો લાભ થાય છે તેનો જાતેજ અનુભવ કરશો. થોડા દિવસ અજમાયશ કરી તેના લાભ ચાખ્યા પછી તમને તે છોડવાનું મનજ નહિ થાય.

યોગીનું પ્રાતઃસ્નાન

પ્રાતઃસ્નાનના સર્વોત્તમ લાભ મેળવવાવિષે નીચે જણાવેલી હકીકત ઉપરથી તમને ઘણો સારો ખ્યાલ આવી શકશે. અહીં જે વિધિ તમને બતાવવામાં આવે છે તે ઘણાજ બળપ્રદ અને શરીરમાં ઉત્સાહની વૃદ્ધિ કરનાર છે. એનું પાલન કર્યાથી તમારો આખો દિવસ સુખમાં જશે.

પ્રથમ તો એમાં થોડીક કસરત કરી લેવાની છે; તેનાથી રુધિર-સંચારને વેગ મળે છે અને રાતના સૂઈ ઉઠ્યા પછી પ્રાણ આખા શરીરમાં સારી રીતે વહેંચાઈ જાય છે. એમ થયાથી સ્નાનનો પૂરેપૂરો ફાયદો લેવાની શરીરમાં યોગ્યતા આવી જાય છે.

પ્રારંભિક વ્યાયામ

(૧) સીધા લફકરી ઢબમાં ઉભા રહો. માથું ઉંચું, નજર સામે, બાહા પાછળ, છાતી આગળ અને હાથ બાજુએ લટકતા. (૨) શરીરનો ભાગ પગના પંજા ઉપર આવે તેવી રીતે ઉંચા થાઓ અને સાથે સાથે પૂર્ણશ્વાસ લેતા જાઓ. (૩) શ્વાસને થોડીવાર સુધી ફેફસાંમાં રોકી રાખો અને તેટલી વાર નં ૦ ૨ ની સ્થિતિમાંજ ઉભા રહો. (૪) ધીરે ધીરે નં ૦ ૧ ની સ્થિતિમાં

આવી જાઓ અને નાકવાટે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ. (૫) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ કરો. (૬) આ પ્રમાણે કેટલીએક વાર કરો. પછી કોઈવાર વારાફરતી એકેક પગે ઉંચા થતા જાઓ.

આ પ્રમાણે કસરત કરી રહ્યા પછી આ અધ્યાયમાં બતાવેલી રીતે સ્નાન કરો. જો તમારે પાણીમાં રૂમાલ બોળીને તેનાવડે સ્નાન કરવું હોય તો તમારી તાંબાકુંડીમાં પ્રથમ જોઈએ તેટલું ઠંડું પાણી ભરી લેજો. એ પાણી છેક ઠંડું હીમ જેવું ન હોવું જોઈએ; પણ શરીરને સુખ અને ઉત્તેજના આપે એવું મધુર તેમજ શીતળ હોવું જોઈએ કે જેથી કરીને શરીરના ઉપર તેની તરતજ પ્રતિક્રિયા થઈ ગરમાવો આવી જાય. એક જાડું કપડું અથવા ટુવાલ લઈ તે પાણીમાં પલાળી, તેમાંથી અડધું પાણી નીચોવી કહાડો. પ્રથમ છાતી અને બહારથી શરૂ કરી વાંસો, પેટ જાંઘ અને પગ સુધી કપડાવડે આખા શરીરને ખૂબ ઘસો. વારેવારે ટુવાલ પાણીમાં બોળી, થોડોક નીચોવીને શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ ઉપર ઘસતા જાઓ. એમ કર્યાથી બધા શરીરને ઠંડા પાણીનો લાભ મળ્યા કંશે. એકાદ ક્ષણ થોભીને એક બે પૂર્ણશ્વાસ લો. ત્યારપછી વળી પાછા શરીરને ચોળવા મંડજો. નહાવામાં બહુ ઉતાવળ નહિ કરતા; પણ શાંતિથી સ્નાન કરજો. શરૂઆતમાં ટાઢા પાણીના સ્પર્શથી શરીર જરા કંપારી ખાશે; પણ થોડા દિવસમાં ટેવ પડી જશે એટલે તમને તેમાં આનંદ આવશે. શરૂઆતમાં ઠંડા હીમ જેવા પાણીથી સ્નાન કરવાની ભૂલ કરતા નહિ; પરંતુ પાણીની શીતળતામાં ક્રમે ક્રમે વધારો કરતા જશો. ભીના ટુવાલથી સ્નાન કરવાને બદલે નહાવાની ટબ અથવા કુંડમાં પડીને સ્નાન કરવાની મરજી હોય તો પ્રથમ તમાની ટબને ઠંડા પાણીથી અડધો અડધ ભરજો અને શરીરને રગડતાંસુધી તેમાં ઘુંટણીએ પડીને બેસી રહેજો. ત્યાર પછી તમારું આખું શરીર તેમાં ક્ષણવાર ડૂબાવીને બહાર નીકળી જજો.

ટબમાં પડીને નહાઓ કે કપડું ઘસીને નહાઓ. પણ સ્નાન પૂરું કરતાં શરીરને તમારા હાથવડે પણ ખૂબ રગડવાનું ભૂલતા નહિ. મનુષ્યના હાથમાં એક વિલક્ષણ શક્તિ રહેલી છે અને તેની ગરજ કપડાથી સરતી નથી. અજમાયશ કરીને ખાત્રી કરી લો. શરીર સહેજસાજ ભીનું હોય કે તરત કપડાં પહેરી લો. એમ કર્યાથી તમને એવો અવનવો આનંદ થશે કે તે અનુભવી તમે પોતે અજાણ થઈ જશો. પાણીથી ઠંડી લાગવાને બદલે આખા શરીરમાં કપડાંની નીચે ગરમી વ્યાપી જશે. સ્નાન પૂર્ણ કર્યા પછી નીચે બતાવેલી કસરત કરો.

(૧) સીધા ઉભા રહો. હાથને તમારી સામે ખભાથી વધારે ઉંચાઈએ ન આવે એવી રીતે લાંબા કરો. મુઠ્ઠીઓ જોરથી દાબી રાખો અને એકબીજાને અડકે એવી રીતે પાસે પાસે લાવો. પછી એક ઝટકાની સાથે હાથ ખભાની સીધી લીટીમાં આવે એવી રીતે પાછળ ખેંચો. ખભાના કરતાંએ સહેલાઈથી જરા પાછળ જાય તો વધારે સાફ. આ કસરત છાતીના ઉપલા ભાગને વિસ્તાર વધારે છે. થોડીકવાર આ પ્રમાણે હિલચાલ કર્યા પછી જરાક વિશ્રાંતિ લેવા થાલો. (૨) નં ૧ની કસરતના છેવટના ભાગમાં તમે જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિમાં પાછા આવી જાઓ; અર્થાત્ તમારા હાથ ખભાની બાજુએ સીધા લાંબાએલા હોવા જોઈએ. હાથને એ ને એ સ્થિતિમાં એટલે ખભાની સપાટીએજ રહેવા દૃઢ મુઠ્ઠીઓને વર્તુલાકારમાં જોરથી ધુમાવો-પ્રથમ આગળથી પાછળ, પછી પાછળથી આગળ; પછી પવનચક્ષીની પાંખોની માફક વારાફરતી ગોળ ગોળ વીંચો. આ પ્રમાણે કેટલીએકવાર કરો. (૩) પાછા સીધા ઉભા રહો. હાથને માથાની ઉપર સીધા લાંબાવો; હથેળી ખુલ્લી રાખો. અંગુઠા એકબીજાને અડકે એવી રીતે હાથને પાસે પાસે રાખો. પછી ઘુંટણને વળવા દીધા વગર આંગળીઓવડે જમીનને અડકવાની કોશીશ કરો. તમારાથી જમીનને અડકાય નહિ તોપણ જમીનથી તમારો હાથ જેટલો પાસે લઈ જવાય તેટલો લઈ જવો. પાછા અસલ સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (૪) પગના પંજા ઉપર અથવા અંગુઠા ઉપર ઉભા થાઓ. સ્કૂર્તિથી આ પ્રમાણે કેટલીક વાર ઉંચાનીચા થાઓ. (૫) ઉભા થઈને તમારા પગને એકબીજાથી એક હાથને અંતરે રાખો. જમીન ઉપર બેસવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તેમ નીચા વળો અને પગને વાળો. પાછા ઉભા થઈ જાઓ. આ બેઠકની કસરત થોડીક વાર કર્યા પછી (૬) નં ૧ની કસરત કેટલીક વાર કરો. (૭) શોધકપ્રાણાયામ કરી આયામ સમાપ્ત કરો.

પ્રથમ દૃષ્ટિએ આ કસરત જેટલી ગુંચવણભરેલી લાગે છે તે ખરું જોતાં તેટલી ગુંચવણવાળી નથી. એની અંદર પાંચ કસરતોની સારામાં સારી હિલચાલો સમાવેલી છે, જે ઘણીજ સાદી અને સહેલાઈથી થઈ શકે એવી છે. સ્નાન કરવા જતાં પહેલાં આ કસરતના દરેક વિભાગને ધ્યાનથી વાંચીને યાદ રાખજો. પછી તો તમને તે રમત જેવી થઈ જશે અને થોડી મિનિટમાંજ તમે એને સંપૂર્ણ રીતે કરી શકશો. તે ઘણીજ શક્તિવધેક છે અને શરીરના તમામ અવયવોને કસરત આપે છે તથા નાદા પછી એનો અભ્યાસ કરવાથી તમને નવું

જીવન મળ્યું જાણીએ.

સવારમાં કમ્બરની ઉપરનો ભાગ ભીને કપડે ઘોવાથી આખો દિવસ કૌવત અને ઉત્સાહ રહે છે; તેમજ કમ્બરની નીચેનો ભાગ ઠેઠ પગ સુધી ઘોવાથી થાક ઉતરી જાય છે અને સારી નિદ્રા આવે છે.

અધ્યાય ૩૧ મો-સૌર્યશક્તિ

અમારા વાચકો ખગોળવિદ્યાનાં વૈજ્ઞાનિક મૂળતત્ત્વોથી થોડા ઘણા તો પરિચિત હશેજ; અર્થાત્ તેમને ખબર હશે કે બ્રહ્માંડના જે અંશનું કાંઈક જ્ઞાન આપણી આંખોથી તેમજ સારામાં સારા દૂરદર્શક યંત્રથી આપણે મેળવી શકીએ છીએ, તે અત્યંત અદ્ય છે અને છતાં તેની અંદર કેટિ કેટિ સ્થિર તારાઓ આવી રહેલા છે. તેઓ પણ વાસ્તવિકરીતે સૂર્યોજ છે-કેટલાક આપણા સૂર્યના જેવડા અને કેટલાક તો તેથીએ મોટા છે. દરેક સૂર્ય તેની આસપાસ બ્રમણ કરતા ગ્રહો અને ઉપગ્રહોનું કેન્દ્ર છે. આપણી ગ્રહમાળાની શક્તિનો મૂળ ગ્રેરક અને તેનું મુખ્ય કેન્દ્ર તો આપણો સૂર્ય છે. આપણી ગ્રહમાલામાંના કેટલાક ગ્રહોને ખગોળવેત્તાઓ યોગ્ય છે અને બીજા એવા પણ હશે કે જેમનેવિષે હજી તેઓ કાંઈજ જાણતા નથી. જે પૃથ્વી ઉપર આપણે વસીએ છીએ તે આ ગ્રહમાલામાંનો એક ગ્રહ છે.

આપણો સૂર્ય પણ બીજા સૂર્યોની માફક આકાશની અંદરનિરંતર શક્તિ વહેવડાવી રહ્યો છે; એજ ગ્રહોને જીવન આપે છે અને ગ્રહો ઉપર જીવનની ઉત્પત્તિ અને સ્થિતિને માટે અનુકૂળ સંજોગો તૈયાર કરે છે. સૂર્યનાં કિરણ-વિના પૃથ્વી ઉપર જીવન હોઈ શકેજ નહિ—જીવનનો અદ્યમાં અદ્ય આવિર્ભાવ પણ સંભવે નહિ. આપણું જીવન, આપણામાં રહેલી શક્તિ, એ સૌ આપણે સૂર્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જેને યોગી લોકો પ્રાણ કહે છે તે આજ શક્તિ. પ્રાણ સર્વવ્યાપક છે, એ તો નિઃસંદેહ વાત છે; પણ કેટલાંક કેન્દ્ર એવાં છે કે જેઓ પ્રાણનું શોષણ કરીને તેનું પ્રતિવ્રમન કરે છે અને એ રીતે શક્તિનો ચાલુ પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરે છે. દાખલાતરીકે વિદ્યુતશક્તિ સર્વવ્યાપક તો છેજ પણ એનો સંગ્રહ કરીને ઘનીભૂત સ્થિતિમાં એનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરવા માટે ડાઈનેમો જેવાં યંત્રની જરૂર પડે છે. સૂર્ય અને તેની આસપાસ ફરતા ગ્રહોની વચ્ચેમાં પ્રાણનો અવિરત પ્રવાહ વદ્યાજ કરે છે.

સૂર્ય એક બળતા ધગધગતા પદાર્થનો અતિ વિશાળ સમૂહ છે, એક પ્રકારની સળગતી બક્રી છે એ વાત હવે નિર્વિવાદપણે સ્વીકૃત થઈ ગઈ છે અને આધુનિક ભૌતિક વિજ્ઞાન પણ આ મતને ટેકો આપે છે. આપણને જે પ્રકાશ અને ઉષ્ણતા મળે છે તે આ બક્રીમાંથી આવે છે; પરંતુ યોગીઓનો મત આથી જરાક જૂના પ્રકારનો છે. તેઓ કહેતા આવ્યા છે કે સૂર્યની રચના અથવા તો તેની પરિસ્થિતિ અહીંની પરિસ્થિતિથી એટલી ભિન્ન છે કે માણસના મનમાં તેનું સાચું સ્વરૂપ આવવુંજ મુશ્કેલ છે. વળી તે બળતા પદાર્થની બક્રી જેવો પણ યથાર્થ રીતે નથી. તેને બળતા કોલસાના સમૂહ જેવો પણ ન કહી શકાય; તેમ ઓગળેલા સીસા કે લોખંડના રસની સાથે પણ તેની તુલના ન કરી શકાય. સૂર્યને લગતી આવી આવી ભાવનાઓ યોગીઓને માન્ય નથી. તેમનો મત એવો છે કે હમણાંજ જાણવામાં આવેલા “ રેડિયમ ” પદાર્થને ઘણાજ મળતા દ્રવ્યોનો તે બનેલો હોવો જોઈએ. સૂર્ય રેડિયમનોજ બનેલો છે, એવું પણ તેઓ નથી કહેતા; પણ સૈકાઓ થયાં તેઓ માનતા આવ્યા છે કે જે પ્રવાહીદ્રવ્યોની શોધ પાશ્ચાત્ય પ્રજા કરી રહી છે અને જેમાંના એકને રેડિયમ એવું નામ મળ્યું છે, તેનાજ જેવા ગુણ અને સ્વભાવવાળા અનેક દ્રવ પદાર્થોના મિશ્રણથી સૂર્ય બનેલો છે. રેડિયમની રચના અને સ્વભાવવિષે ચર્ચા કરવાનું આ સ્થાન નથી; પણ અમારા કથનનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે જે ગુણ અને શક્તિઓવિષે યોગશાસ્ત્ર ઉપદેશ આપે છે તે સૂર્યની રચનામાં વપરાયલાં દ્રવ્યોની અંદર થોડેઘણું અંશે જોવામાં આવે છે. રેડિયમને કેટલેક અંશે મળતાં અને કાંઈક અંશે તેનાથી જૂદાં એવાં જે તત્ત્વો સૂર્યની રચનામાં વપરાયલાં છે તે કદાચ પૃથ્વી ઉપર પણ હોય એ સંભવિત છે.

આપણે માનીએ છીએ તેમ આ સૌર્યદ્રવ્ય નથી સળગતી હાલતમાં, તેમ નથી ગરમ ગરમ રસની હાલતમાં; પણ તેને વિષે એટલું કહી શકાય કે એ પોતાની આસપાસ ફરતા ગ્રહોમાંથી પ્રાણનો પ્રવાહ ખેંચે છે, તેના ઉપર પ્રકૃતિની કેાઈ અગમ્ય પ્રક્રિયા કરી તેને પાછો ગ્રહો તરફ મોકલાવે છે. વાચકને વિદિત છે કે આપણે માટે પ્રાણની પ્રાપ્તિ કરવાનો મુખ્ય ભંડાર હવા છે અને એ હવા સૂર્યમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરે છે. આપણે ખોરાકતરીકે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેમાં પણ પ્રાણ રહેલો છે અને તેનું આપણે શોષણ કરીએ છીએ, એનું પણ વિવેચન થઈ ચૂક્યું છે. આપણે માટે તો સૂર્યજ પ્રાણ અને શક્તિનો ભંડાર છે, જે એક અતિ વિશાળ ડાઇનેમોની માફક તેના દૂર-

ફરના છેડાસુધી પ્રાણનો પ્રવાહ અવિરતરીતે પ્રવાહિત કર્યાજ કરે છે અને એ રીતે શારીરિક જીવનને માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

સૂર્ય શાં શાં આશ્ચર્યજનક કાર્યો કરે છે, તેનું વર્ણન કરવાનું અત્રે અસ્થાને ગણાય. યોગીઓ આ હકીકતથી સારી રીતે જાણીતા હોય છે. અમે વાચકને અત્રે એટલુંજ કહેવા ઇચ્છીએ છીએ કે સૂર્ય પ્રાણનો મૂળ ભંડાર છે અને પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર છે, એટલું તેઓ સારી રીતે યાદ રાખે. આ અધ્યાયનો ઉદ્દેશ એકજ મુખ્ય સિદ્ધાંત સમજાવવાનો છે કે સૂર્યનાં કિરણો જીવનશક્તિથી ભરપૂર છે અને તેમનો આપણે દરેક પળે ઉપયોગ કરતાજ આવ્યા છીએ; પરંતુ જેટલે દરજ્જે તેનો લાભ લેવાવો જોઈએ, તેટલે દરજ્જે આપણે લઈ શકતા નથી. વર્તમાન સમયમાં સુધરેલા માણસો સૂર્યના પ્રકાશથી ડરતા હોય એમ જણાય છે. તેઓ પોતાના ઘરને સૂર્યના પ્રકાશથી સુરક્ષિત (!) રાખે છે અને શરીર ઉપર એટલાં બધાં ઉપરાઉપરિ કપડાં પહેરે છે કે સૂર્યનાં કિરણ તેમાં થઈને પ્રવેશજ ન કરી શકે. તેઓ સૂર્યનાં કિરણથી ફરના ફરજ નાસતા ફરે છે. એટલું ખાસ સ્મરણમાં રાખવું ઘટે છે કે જ્યારે અમે સૂર્યનાં કિરણની વાત કરતા હોઈએ ત્યારે તેની ગરમી વિષે વાત કરીએ છીએ એમ કોઈએ ભૂલથી સમજવું નહિ. ગરમી તો ત્યારેજ પેદા થાય છે કે જ્યારે સૂર્યનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપરના પદાર્થોના સમાગમમાં આવે છે. પૃથ્વીના વાતાવરણની બહાર ગ્રહોની વચમાં જે ખાલી આકાશ છે ત્યાં તો અત્યંત સખત ઠંડી હોય છે; કેમકે ત્યાં સૂર્યનાં કિરણની સાથે અથડાનાર કોઈ પદાર્થ અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી. આથી કરીને અમે જ્યારે એમ કહીએ કે સૂર્યનાં કિરણનું સેવન કરો ત્યારે કોઈએ એમ ન સમજવું કે જેઠ મહિનાના ખરા બપોરના તડકામાં બેસવાની અમે તમને સલાહ આપીએ છીએ.

પણ અલબત્ત, સૂર્યનાં કિરણથી ફર ને ફર નાસતા ફરવાની ટેવ જો તમારામાં હોય તો તેને તો છોડીજ દેજો. તમારા ઘરમાં સૂર્યના પ્રકાશને છૂટથી આવવા દેજો. તમારાં કપડાં અને બિછાનાંને પણ વખતોવખત સૂર્યનો પ્રકાશ બતાવતા રહેજો. તેમનો રંગ ઉડી જવાની બહુ ચિન્તા ન કરશો. તમારા દિવાનખાનાને પણ બંધ ને બંધ ન રાખશો. તમારા ઘરના ઓરડાઓને ભોંયરાના જેવા અંધારીઆ ન બનાવતા કે જેથી કરીને તેમાં સૂર્યનાં કિરણ કદિ પ્રવેશજ કરવા ન પામે. બસ, અમારી કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે સવાર

થતાંજ તમારા ઘરની બારીઓ ઉઘાડી નાખો કે જેથી કરીને સૂર્યનાં કિરણ સીધાં અથવા પરાવર્તન પામીને તમારા ઘરમાં દાખલ થાય અને તાજી હવા પણ ચાલી આવે; અને તમારા ઘરમાં વ્યાધિ, નિર્બળતા અને નિઃશ્વપણા-ને બદલે તંદુરસ્તી, જીવન અને બળ આવ્યાં આવે.

થોડો થોડો વખત તમારા શરીરને તડકો પણ મૂકવા દેજો. રસ્તે જતા હો ત્યારે જે બાજુએ તડકો હોય તે બાજુએ ચાલતાં ડરશો નહિ. ઉનાળાની સખત ગરમી હોય અગર ખરા બપોરનો વખત હોય તે વખતે પણ તડકામાં ચાલવાની અમે સલાહ નથી આપતા; પણ જ્યારે જ્યારે સૂર્યનો તાપ મૃદુ અને સહન કરી શકાય એવો હોય ત્યારે તેનો લાભ લેવા ચૂકશો નહિ. કોઈ કોઈવાર સૌર્યસ્નાન પણ કરતા રહેવું. સૂર્યોદય વખતે થોડીવાર તડકામાં ઉભા રહેવું, બેસવું અથવા પડી રહેવું. એમ ક્યાંથી તમારું બધું શરીર ચેતન થી ભરપૂર બની જશે. તમને અનુકૂળતા હોય તો બધાં કપડાં ઉતારી નાખીને આખા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણ ઝીલજો. સૂર્યના કિરણમાં સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે અને ત્યારપછી કેટલું બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે અનુભવ કરી જોયા વિના તમને કેમ સમજાય ? આ વિષયને વગરવિચાર્યે પડ્યો મૂકતાજ નહિ. સૂર્યનાં કિરણોનો જરાક અનુભવ લઈ જુઓ. અને તેમાંથી નીકળતા પ્રાણના પ્રવાહનો લાભ લો. જો તમારા શરીરના કોઈ અવયવમાં પીડા કે નિર્બળતા લાગતી હોય તો તે જગ્યાએ સૂર્યનાં કિરણ સીધાં પડવા દેવાથી બહુજ લાભ થશે.

સવારના ઉગતા સૂર્યનાં કિરણ બહુજ લાભદાયક હોય છે. જેમને સવારમાં જલદી ઉઠીને સૂર્યનાં કિરણમાં સ્નાન કરવાની ટેવ પડી છે, તેઓ નસીબદારજ છે અને તેમને મુખારકબાદી ઘટે છે. પાંચેક કલાક દિવસ ચડ્યા પછી સૂર્યનાં કિરણની પ્રાણદાયિની શક્તિ ઘટવા માંડે છે અને જેમ દિવસ નમતો જાય છે, તેમ તે વધારે વધારે ક્ષીણ થતી જાય છે. પુષ્પની જે ક્યારીઓને સવારનાં કિરણ મળે છે, તે સાંજનાં કિરણમાં ઉછરનારી ક્યારીઓને મુકાબલે વધારે તાજી અને પ્રફુલ્લ હોય છે, એ વાત તો તમે જાણતાજ હશો. બગીચાના શોખીન લોકો જાણે છે કે ફૂલના છોડવાને માટે સૂર્યનાં કિરણ પાણી, હવા અને સારી જમીનના જેટલાંજ આવશ્યક છે. છોડવાઓના જીવનનો અભ્યાસ કરીને કુદરતના રાહપર આવવા માંડો. પુષ્પની ક્યારીઓની વચમાં બેસીને કુદરતનો ઉપદેશ ગ્રહણ કરો. કુદરત શું કહી રહી છે ? પ્રકાશ અને હવા એ

આશ્ચર્યકારક પૌષ્ટિક ચીજો છે. આમ છતાં આ સર્વત્ર મળી શકે એવી અમૂલ્ય વસ્તુઓનો શામાટે વધારે છૂટથી ઉપયોગ નથી કરતા ?

આ પુસ્તકમાં અમે હવા, ખોરાક અને જળ વગેરેમાંથી પ્રાણનું આકર્ષણ કરનારી માનસિક શક્તિને વિષે પૂરતું વિવેચન કર્યું છે. એજ રીતે સૂર્યનાં કિરણોમાંથી પણ પ્રાણનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. એને માટે અનુકૂળ માનસિક સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરીને વધારે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સવારમાં સૂર્યનો તાપ જ્યારે મૃદુ હોય ત્યારે ખહાર ખુલ્લી જગ્યામાં માથું સીધું અને ખભાને જરા પાછળ જવા દઈને બેસવું અને સૂર્યના કિરણમાંહેલા પ્રાણથી ભરપૂર હવાનો પૂર્ણશ્વાસ લેવો. શરીરને ખની શકે તો ઉઘાડું કરી સૂર્યનાં કિરણ શરીર ઉપર ઝીલવાં અને નીચે લખેલો મંત્ર અથવા એવીજ મતલબના વિચાર મનમાં ઘુંટી તેમાં જણાવાતી ક્રિયાનું પરિણામ અનુભવતા હોઈએ તેવી કલ્પના કરવી. મંત્ર આ પ્રમાણે છે:—“ હું સૂર્યના સુંદર આરોગ્યવર્ધક પ્રકાશમાં સ્નાન કરી રહ્યો છું; હું તેમાંથી બળ, તંદુરસ્તી અને જીવન પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છું. તે મને બળવાન અને ચેતનવંત બનાવે છે. પ્રાણનો પ્રવાહ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે. માથાથી પગ સુધીના પ્રત્યેક અવયવને નવું જીવન, નવું બળ અર્પીતો તે આખા શરીરની અંદર સર્વત્ર ફરી વળે છે.”

જ્યારે જ્યારે તમને અવકાશ મળે ત્યારે આ ક્રિયાનો લાભ લેતા રહેજો. તમને અનુભવથી સમજાશે કે આવી અમૂલ્ય વસ્તુનો લાભ તમે આજ દિનસુધી ન લીધો અને સૂર્યના પ્રકાશથી દૂર દૂર નાસતા ફર્યા, તેમાં તમે ભારે ભૂલ કરી છે. ગરમીના વખતમાં ખરા બપોરના તાપનું ઉચિત વિધિ-વગર સેવન કરતા નહિ; પણ ઉનાળામાં તેમજ શિયાળામાં સવારનો તાપ તો કદિ નુકસાન કરતોજ નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ અને તેમાં રહેલા ગુણો તરફ મનમાં સદ્ભાવ ઉત્પન્ન કરો.



અધ્યાય ૩૨ મો-તાજી હવા

આ અધ્યાયમાં તો સાધારણજ બાબતની ચર્ચા હશે, એમ સમજીને એને પડતો મૂકતા નહિ; અને જો તમને આ અધ્યાય પડતો મૂકવાનું ઉચિત લાગે તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ અધ્યાય તમારા જેવાને માટે ખાસ યોગ્ય અને આવશ્યક છે. જેમણે આ બાબત ઉપર કાંઈક વિચાર કર્યો છે અને જેઓ તાજી હવાના ફાયદા અને તેની જરૂરીયાત સમજે છે, તેઓ તો આ અધ્યાયને કદિ વાંચ્યા વિના રહેશેજ નહિ. ઉલટા તેઓ તો એમાંની અગત્યની બાબતો ફરી ફરીને વાંચી જશે; માટે તમને કહેવામાં આવે છે કે જો તમને આ પ્રકરણ પડતું મૂકવાનું મન થાય તો તમારે નક્કી સમજવું કે આ પ્રકરણ વાંચવાની તમારે ઘણીજ-ઘણીજ જરૂર છે.

આ પુસ્તકનાં અગાઉનાં પ્રકરણોમાં શ્વસનવિજ્ઞાનનું બાહ્ય તેમજ આભ્યંતરિક સ્વરૂપ સમજાવતી વખતે શ્વાસ લેવાની અગત્યવિષે પૂરતું વિવેચન કર્યું હતું. આ અધ્યાયમાં હવે એ વિષયને ફરીથી:છેડવાની જરૂર નથી; પરંતુ તાજી હવા અને પૂરતી હવાની બાબતમાં અમારે જે કાંઈ કહેવાનું બાકી રહ્યું છે તેટલું કહીનેજ આ અધ્યાય સમાપ્ત કરીશું. આપણા દેશના લોકો હજી હવાની જરૂરીયાત પૂરેપૂરી સમજ્યાજ નથી અને હજી પણ એવાં ઘણાંએ બંધી-આર મકાન છે કે જેમાં મુદ્દલે હવા આવી ન શકે; તેથી કરીને તાજી હવાની બાબતમાં ઉપદેશ આપવાની આવશ્યકતા છે. અમે વાચકોને શ્વાસ લેવાનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે; પણ શ્વાસ લેવાને સારૂ જેમને તાજી હવાજ ન મળતી હોય તેમને પૂર્ણશ્વાસની ક્રિયાથી શો ફાયદો થવાનો હતો?

બારીબારણાં વગરનાં બંધીઆર મકાન જેમાં હવાની આવ-જા થતીજ ન હોય તેમાં પૂરાઈ રહેલું એ ખરેખર મૂર્ખાઈજ છે. ફેફસાંની ક્રિયાઓ અને તેના ધર્મ સમજ્યા પછી પણ મનુષ્ય એવાં ઘરની ગંદી હવાને આરોગ્યની યત્રુતુલ્ય ન ગણે એ બહુ નવાઈ જેવું છે. હવે આ વિષય ઉપર થોડીઘણી પ્રાધુરણ ચર્ચા કરી લઈએ.

ફેફસાં શરીરના નકામા, રદ થઈ ગયેલા અને હાનિકારક પદાર્થો બહાર ફેંકી દે છે તે તો સૌને યાદ હશેજ. એવો નકામો કચરો, રદી રેસાઓ અને તૂટદેહાણુઓ જે શરીરના દરેક ભાગમાંથી ઘસડાઈ ઘસડાઈને ફેફસાંમાં આવે

છે, તેને શરીરની બહાર કહાડી નાખવાનું સાધન શ્વાસ છે. આમડીનાં છિદ્રો-માંથી નીકળતો મેલ, ગુદામાંથી બહાર આવતો પિશાબ અને મલાશયમાંથી નીકળતો મળ જેટલા મલિન છે, તેટલોજ આપણા પ્રશ્વાસમાંથી નીકળતો પદાર્થ પણ મલિન અને વિષમય છે. વળી જો શરીરને પૂરતું પાણી આપવામાં ન આવે તો શરીરયંત્ર ગુદાનું કામ ફેફસાં પાસે કરાવે છે અર્થાત્ જે ઝેરી અને હાનિકારક પદાર્થો પિશાબને રસ્તે નીકળી જવા જોઈએ તે શ્વાસ-વાટે નીકળવા માંડે છે. આંતરડાં પણ જો તેમનો મળત્યાગ કરવાનો ધર્મ બરાબર ન બજાવતાં હોય તો એ મળ પણ ઉપર ચડવા માંડે છે અને બહાર નીકળવાનાં ફાંફાં મારતો મારતો આખરે ફેફસાંદ્વારા શરીરની બહાર નીકળવા લાગે છે. હવે એવા માણસોના શ્વાસની બદબો ત્રાસજનક હોય તેમાં શી નવાઈ ? આ તો જાણે બગડી ગયેલાં, ગંદાં શરીરની વાત થઈ; પણ તંદુરસ્ત માણસનાં ફેફસાંમાંથી દર કલાકે આઠ ગેલન એટલે ૮૦ શેર કાર્બોનિક એસિડ ગેસ તથા બીજા ગંદા ઝેરી પદાર્થો નીકળી જાય છે. હવે જો કોઈ માણસ બારીબારણું બંધ કરીને સૂતો હોય તો તે આઠ કલાકમાં ૬૪ ગેલન એટલે ૧૬ મણુ ઝેરી પદાર્થ પોતાનાં ફેફસાંમાંથી બહાર કહાડી તે ઓરડીમાં તેનો જમાવ કરે. એજ ઓરડીમાં જો માણસ સૂતેલાં હોય તો ૩૨ મણુ ઝેરી વાયુથી તે ભરાઈ જવાની. બારી-બારણું ઉઘાડાં હોય અથવા મોટાં જાળીયાં હોય ત્યારે તો એ ગંદી હવા ચાલી જાય અને નવી તાજી સ્વચ્છ હવા આવતી જાય; પણ જો તેમ ન હોય અને દર શ્વાસે ગંદી હવા શરીરમાંથી આવ્યા તો કરવાનીજ; એટલે જેમ જેમ ઓરડામાંની હવા ગંદી થતી જવાની તેમ તેમ તેમાં સૂનાર માણસો દર પળે વધારે વધારે ગંદી અને ઝેરી હવાનો શ્વાસ લેવાનાં સવારમાં જો કોઈ માણસ બહારથી આવીને એ ઓરડામાં દાખલ થાય તો ત્યાંની હવા કેટલી દુર્ગંધ-મય બની ગઈ છે તેનું તેને તરતજ જ્ઞાન થઈ જાય. આવી બ્રષ્ટ અને મલિન જગ્યાએ આખી રાત સૂઈ રહ્યા પછી તમે સવારમાં જાગો ત્યારે ઉદાસ, ચીડીઆ સ્વભાવ, મંદબુદ્ધિ અને કર્કશ સ્વભાવના થાઓ તો તેમાં નવાઈ પણ શી છે ?

તમે શામાટે સૂવો છો તેનો કદિ વિચાર કરી જોયો છે ? તમે એટલાજ માટે સૂવો છો કે આખા દિવસમાં તમારા શરીરની અંદર જે કાંઈ ઘસારો પડ્યો હોય, ભાગ્યુંતૂટ્યું હોય તેની દુરસ્તી કરવાની કુદરતને

રાત્રિને વખતે તક મળે. કુદરત શરીરચંત્રને સુધારીને, જ્યાં બગડયું હોય ત્યાં ઠીકઠાક કરીને અને જ્યાં કાંઈ તૂટયું હોય ત્યાં નવું દ્રવ્ય ઉમેરીને તમારા શરીરચંત્રને એવું નવા જેવું બનાવી દે કે તમે બીજે દિવસે હતા તેવા ને તેવાજ થઈ જાઓ. એટલા માટે થોડાક કલાકને માટે શરીરનો ઉપયોગ તમે બંધ કરો છો. હવે કુદરત તેને સોંપેલું કામ કરી શકે એટલા માટે તેને સાધારણ અનુકૂળતા તો આપવી જોઈએ કે નહિ ? કુદરત તો તમારી પાસે એવી માગણી કરે છે કે જેમાં પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં હોય અને જે પાછલા પહોરના સૂર્યનો પ્રકાશ ઝીલીને પ્રાણથી ભરપૂર બની હોય એવી હવામાં મને માફ કામ કરવા દો. તેને બદલે તમે તેને બહુજ થોડી હવા આપો છો અને તે પણ શરીરના કચરા અને ઝેરી પદાર્થોથી ભરપૂર ! આવી સ્થિતિમાં સૂવાથી તમારા શરીરની પૂરેપૂરી દુરસ્તી ન થઈ હોય તો તેમાં નવાઈ પણ શાની ?

બંધીઆર ઘરમાં જેવી દુર્ગંધ આવે છે તેવી દુર્ગંધવાળી અને સડેલી હવાવાળો ઓરડો સૂવાને માટે કોઈપણ રીતે લાયક નથી. જ્યાંસુધી એ બધી હવા બહાર ન નીકળી જાય અને નવી હવા ન આવે ત્યાંસુધી તેમાં સૂઈ શકાયજ નહિ. સૂવાના ઓરડાની હવા તો બહારના મેદાન કે બેતરોની હવાના જેવી તાજી અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. આરીઓ ઉઘાડી રહેવા દઈશું તો શરદી લાગશે એવો ભય રાખશોજ નહિ. ક્ષયરોગથી પીડાતાં દર્દીઓને માટે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક આપધિ તાજી હવાજ છે એમ નક્કી થઈ ચૂક્યું છે; તેથી તેવાં રોગીઓને રાત્રે ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે છે. ક્ષયરોગથી કમકોવત બની ગએલા મનુષ્યને શરદીનો ભય નથી તો તમને ભય શાનો ? ઓઢવા માટે ધાબળા પૂરતા રાખવા. એકવાર તમને ખુલ્લી હવામાં સૂવાની ટેવ પડી જશે તો પછી શરદી શું છે, તે તમે જાણશો પણ નહિ. કુદરતને રસ્તે પાછા વળો; પણ તાજી હવાનો એવો પણ અર્થ ન કરતા કે તમારે પવનના ખૂબ ગપાટા આવતા હોય ત્યાં સૂવું.

જે વાત અમે સૂવાના ઓરડાને વિષે કહી તેજ વાત રહેવાના ઓરડાની અને આફ્રીસના ઓરડાની પણ સમજીજ લેવી. માત્ર બહુજ ઠંડી પડતી હોય

x આ હકીકત યુરોપ, અમેરિકા અથવા આપણા દેશના ઉત્તરના મુલકોને લાગુ પડે છે. ગુજરાતમાં તો સખત ઠંડી પડતીજ નથી એટલે ઠંડી હવાથી ડરવાનું પ્રયેજન નથી.

તેવા વખતમાં બહારની અતિથય ઠંડી હવાને ઘરમાં દાખલ થવા દેવી નહિ; પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં પણ ઘરની હવાને શુદ્ધ રાખવાના અનેક ઉપાય યોજી શકાય છે. થોડી થોડી વારે બારીઓ ઉઘાડ્યા કરીએ તો અશુદ્ધ હવા નીકળી જાય અને બહારની ચોખ્ખી હવા ચાલી આવે. વળી મનુષ્યની માફક ગેસ કે તેલની બત્તી પણ પ્રાણવાયુનો વ્યય કરે છે અને હવાને અશુદ્ધ કરે છે, એ વાત પણ ભૂલતા નહિ; માટે જે ઓરડામાં દીવા બળતા હોય ત્યાંની હવા પણ થોડી થોડી વખતે શુદ્ધ કરતા રહેવું. તાજી હવાના વિષયની જેમાં ચર્ચા કરી હોય એવું એકાદ પુસ્તક વાંચો તો વધારે સારું; પણ તે જો ન બની શકે તો અમે જે કાંઈ કહ્યું છે તેટલુંજ સ્મરણમાં રાખશો તો તમારી સમજશક્તિ બાકીનું કામ પોતેજ કરી લેશે.

રોજ ઘરબહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાઓ અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ થવા દો. તાજી હવા જીવનદાયક અને આરોગ્યવર્ધક તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. આ વાત કાંઈ તમારે માટે નવી નથી; તમે પહેલેથીજ જાણતા આવ્યા છો, છતાં પણ તમે ઘરમાં ને ઘરમાંજ ભરાઈ રહો છો, એ કુદરતના નિયમથી વિરુદ્ધ છે. પછી તમારી તબિયત સારી ન રહે તેમાં આશ્ચર્ય શું ? કુદરતના નિયમનો ભંગ કરનારને શિક્ષા થયા વિના નથી રહેતી. હવાથી ડરશો નહિ. પ્રકૃતિનો ઉદ્દેશ એવો છે કે તમે હવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરો. તે તમારા શરીરની પ્રકૃતિને અને તેની જરૂરીઆતને અનુકૂળ છે; માટે હવાથી ન ડરતાં તેને પસંદ કરતા રહેજો. બહાર ફરવા જાઓ ત્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરતાં ફરતાં મનને એવું કહેતા રહેજો કે:—“હું કુદરતનો બાલક છું. કુદરતે મારા ઉપયોગને માટે કેવી મજેની શુદ્ધ હવાની બક્ષિસ કરેલી છે! તેનાથી હું બળવાન અને તંદુરસ્ત બનું છું અને સદાયે તેવોજ રહીશ. હું પ્રત્યેક શ્વાસદ્વારા સ્વાસ્થ્ય, બળ અને શક્તિનું શોષણ કરી રહ્યો છું. મારા શરીરને સ્પર્શ કરતી હવાના આનંદનો હું ઉપભોગ કરી રહ્યો છું અને તેનાં લાભદાયક પરિણામ અનુભવું છું. હું કુદરતનો વારસ છું અને એણે મને આપેલા પદાર્થોનો આનંદ ચાખું છું.”

હવાનાં સુખ આપતાં શીખશો તો જીવનનાં સુખોના ભોક્તા થશો.

અધ્યાય ૩૩ મો

મધુર તાજગી આપનાર નિદ્રાદેવી

કુદરતનાં જે જે કાર્યો માણસને જાણવાલાયક છે તેમાંનું નિદ્રા એક એવું સહજ અને સાદું કાર્ય છે, કે તે વિષે ઉપદેશ અથવા સૂચના આપવાની જરૂર ન હોતી. નાનાં બાળકને ઉંઘની આવશ્યકતા સમજાવવા સાડે લાંબી ટીકા કે વિવેચનવાળી ચોપડીની જરૂર પડતી નથી. તેની આંખમાં ઉંઘ ભરાય છે એટલે તે ઉંઘી જાય છે. ખસ, ખેલ ખલાસ પુખ્ત હંમરનો માણસ પણ જો તે કુદરતના રાહ પર ચાલતો હોત તો તે પણ એવીજ સ્થિતિમાં હોત; પણ તે કૃત્રિમ રિવાજોથી એટલો બધો બંધાઈ ગયો છે કે હવે તેને માટે કુદરતી જીવન અસંભવિત જેવું બની ગયું છે, છતાં પણ હાનિકારક ટેવો અને રિવાજોનાં બંધન હોવા છતાં કુદરતના રાહ પર પાછા આવવાની બાબતમાં ઘણું કરી શકાય તેવું છે.

માણસે કુદરતના કાનૂનવિરુદ્ધ જે જે ટેવો ધારણ કરી છે તેમાં સૂવા તથા જાગવાવિષેની ટેવો ખરાબમાં ખરાબ છે. જે વખત કુદરતે તેને સારી રીતે નિદ્રા લઈને તાજ થવા માટે આપ્યો છે તે વખત નાટક, તમાશા, નાચ, જલસા વગેરેમાં તે વ્યર્થ ગુમાવી દે છે અને પછી જે વખત કુદરતના નિયમ મુજબ પ્રાણ અને જીવનની પ્રાપ્તિ કરવાનો છે તે સૂવામાં પસાર કરે છે. ઉંઘવાનો સર્વોત્તમ સમય વચલા બેથી અઢી પોહોરનો છે અને કામ કરવાનો તથા જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્તમ સમય પ્રભાત પછી થોડાક કલાક સુધીનો છે. આપણે આ બેઉ તક ગુમાવીએ છીએ અને પછી આશ્ચર્યસહિત સવાલ પૂછીએ છીએ કે અમને ભરજીવાનીમાં ઘડપણ કેમ આવી લાગ્યું ?

નિદ્રાવખતે શરીરની મરામત કરવાનું કામ કુદરત કરતી હોય છે અને એ કામને માટે તેને પૂરતો વખત આપવો જરૂરનો છે. સૂવાની બાબતમાં ચોક્કસ નિયમો ઘડવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી, પણ જૂદી જૂદી પ્રકૃતિનાં માણસોની જરૂરીઆતો પણ જૂદી જૂદી હોય છે, માટે આ અધ્યાયમાં ઉંઘવિષે સામાન્ય દિગ્દર્શનજ કરેલું છે. માત્ર એટલું કહી શકાય કે સાધારણ રીતે આઠ કલાકની ઉંઘ કુદરતને જોઈએ છે.

તાજી હવાના અધ્યાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જે ઓરડામાં હવાની આવજા

થતી હોય એવા ખુદલા ઓરડામાંજ સૂવાનું રાખજો. ઓઢવાને પૂરતાં વસ્ત્ર રાખવાં કે જેથી શરીરને સુખ થાય; પરંતુ તેમાં પણ અતિશય રજાઈઓ અને ધાબળા નીચે તમે દટાઈ ન જાઓ તેની સંભાળ રાખવી. કેટલાંક કુટુંબોમાં ભારે ગોદડાં ઓઢીને સૂવાની ટેવ જોવામાં આવે છે, એ પણ ટેવનુંજ પરિણામ છે. તમે અત્યારે જેટલું ઓઢો છો તેના કરતાં ઓછાથી ચલાવી લેવાની આસ્તે આસ્તે ટેવ પાડતા જશો તો આટલા થોડા ઓઢણથી તમારો વ્યવહાર સારી રીતે ચાલતો જોઈ તમને પોતાનેજ આશ્ચર્ય લાગશે. દિવસે પહેરેલાં વસ્ત્ર રાત્રે સૂતી વખતે અંગ ઉપર નજ હોવાં જોઈએ. એ ટેવ તો સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા બેઉનો ભંગ કરનારી છે. માથાનીચે ઘણું ઓશીકાંની ટેવ સારી નથી. એકાદ નાનું ઓશીકું પૂરતું છે. સૂતી વખતે શરીરને એકદમ શિથિલ કરી નાખવું, એકેએક માંસપેશીને ઢીલી કરી નાખવી અને ઓઢણ ઓઢતાંની સાથેજ શરીરને તદ્દન શિથિલ કરી નાખીને નિષ્ક્રિય થઈને પડી રહેવું. સૂતા પછી દિવસે કરેલાં કામકાજનો વિચાર કરતા નહિ. જો તમે કુદરતના કાનૂનમુજબ ચાલતા હશો તો તમને નાના બાળકની માફક પથારીમાં પડતાંની સાથેજ ઉંઘ આવી જશે, કેમ સૂવું તે શીખવા માટે તમારે નાદાન બચ્ચાં ઉંઘતાં હોય ત્યારે તેમને જોવાં અને તેમની પાસેથી સારી રીતે સૂવાનો પાઠ શીખી લેવો. સૂતીવખતે તમે પણ નાના બાળક જેવા બની જાઓ અને તેમનાજ જેવી લાગણીઓ તથા વૃત્તિઓ ધારણ કરીને ફરીથી નાના બાળક બનીને ઉંઘી જવાની ટેવ રાખજો. આટલોજ ઉપદેશ એક નાનકડી સુશોભિત પૂંઠાવાળી પુસ્તિકાના આકારમાં છપાવવા યોગ્ય છે; કારણ કે તેનું પાલન કરવાથી મનુષ્યજાતિનું ઘણુંજ ભલું થવાનો સંભવ છે.

- મનુષ્યને તેના ખરા સ્વભાવનું તથા કુદરતમાં તેને માટે કયું સ્થાન છે છે તેનું જો જ્ઞાન થઈ જાય તો તે જરૂર નાના બાળકની માફક વિશ્રાંતિમાં નિમગ્ન થયા વગર ન રહે. મનુષ્યને તેના ખરા સ્વરૂપનું જ્ઞાન થવાથી તે તદ્દન નિર્ભય બની જાય છે અને જગતનું શાસન કરનાર પરમ કરુણામય શક્તિ ઉપર તેની એટલી બધી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે કે તે નાના બાળકની માફક પોતાના શરીરને તથા મનને એકદમ શિથિલ કરી દઈ થોડીવારમાં વિશ્રાંતિ-મય નિદ્રામાં લીન થઈ જાય છે.

જે માણસો પૂરતી ઉંઘ ન આવવાને લીધે હેરાન થયા કરે છે, તેમને સાડે નિદ્રાનું આવાહન કરવાના મંત્રો અમે આપી શકતા નથી; કારણ કે

અમને એટલી શ્રદ્ધા છે કે જો તેઓ વિચારપૂર્વક કુદરતના નિયમાનુસાર જીવન વ્યતીત કરતા હશે તો તેઓ કોઈની ખાસ સલાહ કે મદદ વગર આપો આપ સુખપૂર્વક નિદ્રાને અધીન થઈ જશે; પણ જે લોકો હજી કુદરતના રાહ પર પાછા ફરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તેવા સાધકવર્ગને માટે એકાદ એ વાત કહીએ તો અયુક્ત નથી. x સૂવા જતાં પહેલાં પગને ઠંડા પાણીવડે ધોવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. મનને પગ ઉપર એકાગ્ર કરવાથી પણ ઠીક લાભ થાય છે; કેમકે તેમ કરવાથી લોહીનું વહન પગ તરફ વિશેષ થતાં મગજ હલકું થાય છે. આ બધાં ઉપરાંત એક સૌથી વધારે અગત્યની સૂચના એ છે કે કદિ પણ ઉંઘને નોતરું દેવાનો પ્રયત્ન કરતાજ નહિ સારી નિદ્રાની ઇચ્છા રાખનારને માટે એ બહુ નુકસાનકારક છે; કારણ કે એનું પરિણામ ધાર્યા કરતાં વિપરીત આવે છે. ઉંઘનું આવાહન કરવુંજ હોય તો સારામાં સારી રીત એ છે કે ઉંઘ આવે કે ન આવે તેની જાણ તમને કશી પરવા નથી એવી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરો; તમારા માથા ઉપર કોઈ પ્રકારની જાણે ચિંતા કે ઉપાધિ હોયજ નહિ એવી બેપરવાઈભરેલી માનસિક સ્થિતિ ધારણ કરી, શરીરના તમામ અવયવોને શિથિલ કરી તમારી હાલતથી તમને પૂર્ણ સંતોષ હોય તેમ પ્રસન્નમને નિશ્ચિંત હોયે સૂઈ જાઓ. જાણે તમે રમી-ફૂટીને થાકી ગએલા બાળક હો અને તમે અર્ધનિદ્રિત અવસ્થામાં આરામ લેતા પડ્યા હો એવી કલ્પના કરજો. અરેરે! બહુ રાત વીતી ગઈ અને હજી ઉંઘ ન આવી એવી ચિંતા ન કરતા. માત્ર વર્તમાન સમયથી સંતોષ માનીને નિશ્ચિંત બની જાઓ અને નિષ્ક્રિયતાની બેપરવાઈભરેલી મસ્તીની મજા અનુભવો.

શિથિલીકરણના અધ્યાયમાં જે ક્રિયાઓ તમને બતાવી છે તેના વડે તમે તમારા શરીરને ઇચ્છાનુસાર શિથિલ કરી શકશો અને જેઓ નિદ્રાને અભાવે હેરાન થતા હતા તેઓને પણ બખર પડશે કે નવી ટેવો પણ ધારણ કરી શકાય છે.

નાનાબાળકની માફક અથવા ખેડુતોની માફક અમારા બધા વાચકોથી સમી સાંજે સૂઈ જવાનું અને પરોઢીયું થતાંજ જાગી ઉઠવાનું નહિ બની શકે તે અમે જાણીએ છીએ. એમ થાય તો ઘણું સારું એવું અમે માનીએ છીએ અને ઇચ્છીએ

x કેટલાક ઉપચારકો ખમી શકાય તેવા ઉના પાણીમાં પગ બોળી રાખવાની સલાહ આપે છે.

પણ ખરા;પરંતુ વર્તમાન સમયમાં મોટાં નગરોનાં રહેવાસીઓને કેવી કેવી જરૂરીઆતો હોય છે તે અમે સારી રીતે સમજીએ છીએ.એટલા માટેજ અમે સૌ વાચકને માત્ર એટલુંજ કહીએ છીએ કે અને ત્યાંસુધી કુદરતની નજીક રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેજો. અને ત્યાંસુધી અડધી રાત સુધી જાગરણ કરવાનું અને ઉશ્કેરાયલી માનસિક સ્થિતિમાં રહેવાનું વર્જ્ય કરજો તેમજ જ્યારે અવસર મળે ત્યારે સઘળા સૂઈ જાવો તથા સવારમાં વહેલા જાગવાનો પ્રયત્ન કરજો. જેમાં તમે “આનંદ”માનો છો તેમાં આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી ભંગ પડશે તે અમે જાણીએ છીએ; તોપણ અમારી એટલી વિનંતિ છે કે એવા “આનંદ”માં બેઠા હો ત્યારે પણ પળવારની વિશ્રાન્તિ લેતા રહેજો. અમને શ્રદ્ધા છે કે મનુષ્યજાતિ સાદી રહેણીકરણીથી જીવન ગાળવાની પદ્ધતિનો પુનઃ સ્વીકાર કરતી થશે ત્યારે હાલમાં જેમ અફીણ,ગાંજે કે દારૂનો નિશો કરી બેલાન બની જનારા જેટલા નિંદ્ય ગણાય છે, તેટલાજ નિંદ્ય તે વખતે નાચતમાશામાં અડધી રાતસુધી જાગરણ કરનારા પણ ગણાશે;પરંતુ એવો શુભસમય આવી પહોંચે ત્યાંસુધી અમે એટલુંજ સૂચવીશું કે આ દિશામાં બનતો પ્રયત્ન કરજો.

બપોરે જરાક અવકાશ મળી શકે અથવા તો જ્યારે પણ અવકાશ મળે ત્યારે અડધો કલાક શરીરને શિથિલ કરીને પડી રહેવાથી અથવા થોડીવાર ઝોકું મારી લીધાથી શરીરને સારી રાહત મળે છે અને કામ કરવાનો વધારે ઉત્સાહ આવે છે. ધંધારોજગારમાં સારી સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર કેટલાક માણસો આ છુપું રહસ્ય જાણી ગયા હોય છે અને તેથી કરીને જ્યારે પોતાને મળવા આવનારને નોકર પાસે,કહેવડાવે છે કે શેઠ હમણાં અડધો કલાક બહુ જરૂરી કામમાં રોકાયા છે ત્યારે ઘણા પ્રસંગોમાં એ જરૂરી કામ બીજું કંઈજ નહિ પણ શેઠ કોંઈ કે આરામખુરશી ઉપર શરીરને શિથિલ કરીને દીર્ઘશ્વાસ લેતા પડ્યા હોય છે અને કુદરતને તેમના શરીરને તાબું કરવાનો સુયોગ આપતા હોય છે. પોતાના કામકાજની વચ્ચે થોડી થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધાથી બમણું કામ કરવાનું બળ મળે છે.

ધંધારોજગારમાં ગુંથાયલા સજ્જનો! આ વાત ઉપર વિચાર કરજો અને તમારા કામની વચ્ચે વચ્ચે શિથિલીકરણ અને વિશ્રાંતિ લઈને તમારી કામ કરવાની શક્તિમાં વૃદ્ધિ કરતા રહેજો તથા તેને વિશેષ લાભદાયક બનાવજો. થોડીજવાર સુધી શિથિલીકરણ કરીને પડી રહેવાથી શરીર તાબું બની જાય છે અને ભારે મહેનતનાં કામો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અધ્યાય ૩૪ મો-નવજીવનની પ્રાપ્તિ

અમે આ અધ્યાયમાં વાચકોનું લક્ષ્ય એવા એક વિષય તરફ દોરવા માગીએ છીએ કે જે માનવજાતિને માટે અત્યંત અગત્યનો હોવા છતાં તેનો વિચાર કરવા હજી તેઓ તૈયાર નથી. આ વિષય તરફ સાધારણ લોકોના મનનું વલણ જોતાં જેટલી છૂટથી અમારા વિચારો દર્શાવવા જોઈએ તેટલી છૂટથી દર્શાવી શકાય એમ નથી અને આ અગત્યના વિષય ઉપર જેટલું લખવાની જરૂર છે તેટલું લખી શકાય એમ પણ નથી; કારણ કે લખનારનો ઉદ્દેશ લોકોને અલ્પલીલતા અને અપવિત્રતામાંથી ઉગરવાનો હોવા છતાં તત્સંબંધી જે કાંઈ લખવામાં આવે તેને અપવિત્ર અને અલ્પલીલ ગણાવાનો ભય રહે છે. આમ હોવા છતાં પણ કેટલાક નીડર અને ખરાબોલા લેખકોએ આ નવજીવનપ્રાપ્તિના વિષય ઉપર ચોખ્ખો ચોખ્ખું લખીને લોકોનું ધ્યાન તે તરફ ખેંચ્યું છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી અમે કયા વિષયને ઉદ્દેશીને લખીએ છીએ તે તો વાચકો સમજી જ ગયા હશે.

પ્રજ્ઞેત્પાદક શક્તિ અને ઉભય જાતિનો તદ્વિષયક સંબંધ, એ વિષય ઘણો અગત્યનો હોવા છતાં તેને આ લેખમાં અમે સ્થાન આપી શકતા નથી; કારણ કે એનું મહત્ત્વ જોતાં એ વિષય એક સ્વતંત્ર પુસ્તકમાં જ ચર્ચાવો જોઈએ એમ અમે માનીએ છીએ. વળી આ પુસ્તકમાં એ વિષયની ચર્ચા કરવી ચોખ્ખ પણ નથી. એ વિષે માત્ર બે બોલ કહીનેજ સંતોષ માનીશું. મનુષ્યમાં વિષય-લોગ કરવાની જે ઘેલછા જોવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને પુરુષો પોતાની ઈચ્છાને સંતોષવા માટે પોતાની અર્ધાંગનાઓને પણ વિષયાસક્તિમાં ઘસડે છે તેને યોગીઓ છેકજ પ્રકૃતિથી વિપરીત માને છે. રજ અને વીર્ય જેવા પવિત્ર પદાર્થનો આવો દુરુપયોગ કરી તેની ખરબાડી કરવી એ મનુષ્ય જેવા વિકાસ પામેલા જીવને છાજતું નથી. આવા પ્રકારના વ્યવહારમાં મનુષ્ય ઘણીવાર પશુથી પણ ઉતરતી પંક્તિમાં ઉતરી પડે છે. થોડાક અપવાદ બાદ કરતાં ઘણાંખરાં પશુઓ માત્ર સંતાનોત્પત્તિને માટેજ સંયોગ કરે છે. મનુષ્યો અત્યંત વિષયાસક્તિમાં પોતાની શક્તિની જે રીતે પાચમાલી કરે છે તેનો અંશ પણ પશુઓમાં જણાતો નથી.

જેમ જેમ મનુષ્યજાતિ ખરી ઉન્નતિને રસ્તે આગળ વધે છે તેમ તેમ

સ્ત્રીપુરુષોનાં એકબીજા પ્રત્યેનાં નવાં નવાં કર્તવ્યોની ભાવના ઉદય પામતી જાય છે અને તેઓ એવી ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓનો વિનિમય કરે છે કે જે પશુઓમાં અને પશુતુલ્ય મનુષ્યોમાં જોવામાં નથી આવતી. આ હકીકત ઉચ્ચપથાનુગામી અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને લાગુ પડે છે. પતિ-પત્ની વચ્ચે યોગ્ય પ્રકારનો સંબંધ સચવાવાથી બેઉની ઉન્નતિ, શક્તિ અને સ્વચારિત્ર્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેનાથી વિપરીત આચરણ કરવાથી તનમનની ક્ષીણતા, દુર્બળતા અને નીતિનું અધઃપતન થાય છે તથા આ માહું પરિણામ લગ્નસંબંધને માત્ર વિલાસવૃત્તિનુંજ સાધન સમજવાથી ઉદ્ભવે છે. પતિપત્ની બેમાંથી એકની મનોવૃત્તિ ઉન્નતગામી થાય અને બીજાથી તેના જેટલી પ્રગતિ જો ન થાય તો એક આગળ વધે છે અને બીજું પાછું હઠે છે અને એમ કરતાં કરતાં બેઉની વચ્ચે ભારે અંતર પડી જઈ તેમની વચ્ચે વૈમનસ્ય અને વિરોધ પેદા થાય છે. તેઓ એક ઘરમાં રહેવા છતાં જૂદી જૂદી દુનિયામાં વિચરતાં હોય છે અને તેઓ એકબીજા પાસેથી જે સુખની અભિલાષા રાખે છે તે તેમને નથી મળતું. ખસ, આ વિષયમાં અમે આના કરતાં વધારે કહેવા ચાહતા નથી. એ વિષયનાં ઘણાં સારાં સારાં પુસ્તકો લખાયાં છે તેમાંથી વાચકને ઘણું જાણવાનું અને વિચારવાનું મળી શકશે. હવે આ અધ્યાયના બાકીના ભાગમાં વીર્યરક્ષાના મહિમાવિષે જે કાંઈ કહેવા જેવું છે તે કહીશું.

યોગી લોકો પોતે તો એવા પ્રકારનું જીવન વ્યતીત કરે છે કે જેમાં સ્ત્રી પુરુષના રતિજન્ય ગ્યવહારની ગંધ પણ નથી હોતી; તોપણ જનનેન્દ્રિયોને તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવાની અગત્ય તથા તેમની શરીરની ઉપર થતી અસરને તેઓ સારી રીતે સમજતા હોય છે. એ ઇન્દ્રિયો નિર્જળ થવાથી આખું શરીરયંત્ર નિઃસત્ત્વ થઈ જાય છે અને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે. પૂર્ણશ્વાસ લેવાથી (જેનું વર્ણન પૂર્વે થઈ ગયું છે) શરીરમાં એવો તાલમય કંપ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેનાથી કુદરતના હેતુ પ્રમાણે આ સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો અવયવ તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રહેવા પામે છે. એ ઉપરાંત પૂર્ણશ્વાસથી એ ઇન્દ્રિય સુદૃઢ અને જીવનયુક્ત બને છે અને તેની સહાનુભાવી અસરને લીધે આખું શરીર બળવાન અને સુદૃઢ બની જાય છે. આ કથનનો કોઈએ એવો અર્થ ન સમજવો કે તેનાથી કામવૃત્તિને વિશેષ વેગ મળે છે. એથી ઉલટું યોગીઓ તો કામવૃત્તિના દમનનો અને પ્રલયનનોજ ઉપદેશ આપે છે અને લગ્નસં-

ખંધમાં તેમજ અન્યત્ર હુમેશાં સ્ત્રીપુરુષો વચ્ચે પવિત્ર સંબંધ રહે એવુંજ ઈચ્છે છે. તેઓ કામવૃત્તિનું દમન કરવાનો અભ્યાસ કરે છે અને તેને પોતાની મરજીને આધીન બનાવી દે છે; પરંતુ કામનું દમન કરવું એટલે નપુંસકવૃત્તિ ધારણ કરવી એમ પણ કોઈએ સમજવું નહિ. યોગીઓના ઉપદેશનું રહસ્ય એ છે કે જે સ્ત્રીપુરુષોની જનનેન્દ્રિયો સુદૃઢ અને કુદરતી અવસ્થામાં હોય છે તેમના સંકલ્પમાં એટલી શક્તિ હોવી જોઈએ કે માત્ર પોતાની ઈચ્છાના બળથીજ તેઓ કામવૃત્તિનો જય કરી શકે. અનુચિત અને બિનજરૂરી કામાતુરતા એ તો નિર્બળ જનનેન્દ્રિયનુંજ પરિણામ છે, એવો યોગીઓનો અભિપ્રાય છે.

શરીરમાં રહેલી પ્રજોત્પાદક શક્તિનો દુર્વ્યય ન કરતાં તેનો શરીરની અંદર સંચય કરવામાં આવે, તો તેનાથી શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં આશ્ચર્યકારક પ્રગતિ કરી શકાય છે, એવું પણ યોગીઓ માનતા હોવાથી અજ્ઞાન સ્ત્રીપુરુષો જેમ પોતાની શક્તિ નષ્ટ કરી દે છે, તેમ તે પોતાની શક્તિઓને વ્યર્થ ન ગુમાવતાં તેનો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સદુપયોગ કરે છે. આગળ જતાં અમે તમને એક ક્રિયા એવી બતાવીશું કે જેના અભ્યાસથી પ્રજોત્પાદક શક્તિને માનસિક વિકાસ અથવા શારીરિક બળના રૂપમાં પરિવર્તિત કરી શકાય. યોગીઓના જેટલો સખત ઇન્દ્રિયનિયંત્રણ સાધકને કદાચ પસંદ ન હોય તોપણ તેને એટલું તો જરૂર પ્રતીત થશે કે પૂર્ણશ્વાસ લીધાથી બીજા કોઈપણ ઉપાય કરતાં જનનેન્દ્રિયમાં વિશેષ બળનો સંચાર થઈ શકે છે. એટલું પણ સ્મરણમાં રાખવું કે અમે જે બળની વાત કરીએ છીએ તે અસ્વાભાવિક કામવૃત્તિની ઉત્તેજના નહિ પણ પ્રાકૃતિક સ્વસ્થતા છે. જેઓ અત્યાર સુધી વિલાસમય વૃત્તિઓના દાસ હશે તેમને પણ સમજાશે કે જનનેન્દ્રિયની પ્રાકૃતિક સ્થિતિનો અર્થ કામવાસનાનું ઉપશમન અને નિયંત્રણ થાય છે; અને જેઓ અત્યંત ઇન્દ્રિયસુખથી નિઃસત્ત્વ બની ગયા છે તેઓ પણ આ ક્રિયાની મદદથી પોતાની નિર્બળતા દૂર કરશે અને તેમના ચહેરા ઉપર ફરીથી નવું નૂર લાવી શકશે. એટલાજ માટે અમે ફરી ફરીને કહીએ છીએ કે અમારા લખાણનો કોઈ અનર્થ ન કરે. યોગીઓનો આદર્શ તો શરીરનાં તમામ અંગોને સંપૂર્ણ રીતે સુદૃઢ રાખવાનો અને પોતાની વાસનાઓને ઇચ્છાશક્તિના કાળુમાં સંચય રાખીને સર્વદા ઉચ્ચ અને પવિત્ર ભાવનાઓમાં વિચરણ કરવાનો છે.

યોગીઓ સ્ત્રીપુરુષની ઉત્પાદક શક્તિના સદુપયોગ અને દુરુપયોગના સંબંધમાં ઘણુંજ ઉંડું તત્ત્વ જાણુતા હોય છે. આમાંની કેટલીક વાતો યોગીઓનાં મંડળોમાંથી બહાર આવી ગઈ છે અને તેમાંની કોઈ કોઈ ક્રિયાઓ પાશ્ચાત્ય લેખકોના જાણવામાં આવતાં તેમણે તે પોતાનાં પુસ્તકોમાં લખી નાખી છે; જેનાથી બેશક ઘણું લાભ થયો છે. આ પુસ્તકમાં આ વિષયનાં કેટલાંક આભ્યન્તરિક તત્ત્વોની ચર્ચા કરતાં અમે એક એવી ક્રિયા બતાવીશું કે જેથી ઉત્પાદક શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવીને તેના વડે આખા શરીરને નવું જીવન આપી શકાય. વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તેને જો કોઈ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે, તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાનાજ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્ત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટની પરંપરામાંથી બચે અને શરીર, મન, બુદ્ધિ તથા ધર્મ, એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે.

જનનશક્તિનું આ રીતે યુક્તિપુરઃસર પરિવર્તન કરવાથી બળ, બુદ્ધિ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પવિત્ર ઓજસથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે અને તે યોગીની કાંતિમાં તેજ અને પ્રતાપરૂપે ઝળકી ઉઠે છે. આ પ્રમાણે એકવાર આ શક્તિનું પરિવર્તન થયું એટલે તેનો જે ઉપયોગ કરવો હોય તે કરી શકાય છે. કુદરતે પ્રાણનું અત્યંત બળપૂર્ણ રૂપાન્તર કરીને તેને રજ તથા વીર્યરૂપે સ્ત્રીપુરુષોની જનનશક્તિમાં એકત્રિત કરી દીધું છે. ઘણામાં ઘણી જીવનશક્તિને સંગઠિત કરીને તેને થોડામાં થોડા પરિમાણમાં ભરી દીધી છે. પ્રાણીમાત્રના શરીરચત્રમાં જનનેન્દ્રિય એ મોટામાં મોટો પ્રાણનો ભંડાર છે. એ શક્તિને અધોગામી થતી અટકાવીને કોઈ રીતે ઉર્ધ્વગામી કરવી જોઈએ; જેથી કરીને માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક કલ્યાણ સાધી શકાય. કુદરતે પ્રાણીમાત્રને આ અથાગ શક્તિભંડારની બક્ષીસ આપેલી છે. તેઓ ધારે તો તેનાવડે નવજીવન પ્રાપ્ત કરે અથવા તેને લોગવિલાસમાં ખર્ચી નાખે.

જનનશક્તિને ઉર્ધ્વગામી કરવાની યોગીઓની ક્રિયા અતિ સરળ છે. તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે તે બહુ સહેલાઈથી સિદ્ધ કરી શકાય છે. તેનો અભ્યાસ કોઈ પણ વખતે થઈ શકે છે; પરંતુ જે વખતે કામવૃત્તિનું પ્રાબલ્ય જોવામાં આવે તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવાની અમારી સલાહ છે. એવે વખતે જે શક્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ

અને તેજ અર્પવામાં વાપરી શકાય. એ ક્રિયા હવે તમને બતાવવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે. જે સ્ત્રીપુરુષોને બુદ્ધિનાં અને શરીરબળનાં કામો કરવાનાં છે, તેઓ આ શક્તિનો પોતપોતાના ધંધામાં ઘણીજ સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે. આ ક્રિયામાં બીજું કંઈજ વિશેષ કરવાનું નથી. માત્ર તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે શક્તિને ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઉપર ચડાવીને પ્રશ્વાસ વખતે તેને શરીરના જે ભાગમાં આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યાં મોકલી દેવી. કોઈએ આ ઉપરથી એમ ન સમજવું કે આ રીતે વીર્ય અથવા રજ્જ ખેંચાઈને ઉપર ચડે છે; પણ જે પ્રાણશક્તિવડે કામવૃત્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તે પ્રાણશક્તિ જે ઉત્પાદક શક્તિનું ખરેખરું સ્ત્રવ છે તે શક્તિજ આ ક્રિયાથી ઉપર ચડે છે.

ક્રિયાનું વિધાન

કામકાજના વિચારમાંથી તથા બીજી નાના પ્રકારની કલ્પનાઓમાંથી મનને નિવૃત્ત કરીને શક્તિના ઉપરજ એકાગ્ર કરવું. એમ કરતાં કામકાજના વિચાર તરફ મન દોડે તો નાહિંમત ન થવું પણ એમ સમજવું કે જે શક્તિવડે તમે તમારા મન અને શરીરને બળવાન કરવા માગો છો તેનોજ એ આ-વિભાવ છે. કાં તો શિથિલ થઈને ચત્તા સૂઈ રહેજો અથવા તમને ફાવે તે રીતે ખેંસજો અને એવી કલ્પના કરજો કે જાણે તમે તમારી ઉત્પાદક શક્તિને ઉપર ચડાવીને સૌર્યકેન્દ્રમાં સંચિત કરી રહ્યા છો. સાથે સાથે તાલયુક્ત શ્વાસ લેતા જજો અને દરેક શ્વાસની સાથે પ્રબળ કલ્પના કરજો કે તમારી ઉત્પાદક શક્તિ ખેંચાઈને ઉપર ચડે છેજ. પ્રત્યેક શ્વાસની સાથે એવી પ્રબળ આજ્ઞા આપવી કે જનનેન્દ્રિયમાંથી શક્તિ ઉપર ચડે અને સૌર્યકેન્દ્રમાં જઈને સ્થિર થાય. શ્વાસનો તાલ બરાબર સધાયો હશે અને કલ્પના સુસ્પષ્ટ હશે તો થોડીવારમાં તમને પોતાનેજ ઉપર ખેંચાતી શક્તિની ગતિનો અને તેની ઉત્તેજક અસરનો અનુભવ થશે. જો તમારે માનસિક બળની વૃદ્ધિ કરવી હોય તો એ શક્તિને સૌર્યકેન્દ્રમાંથી ખેંચીને મગજ સુધી લઇ જવી. આજ્ઞા આપ્યાથી અને શક્તિ ખેંચાઈને મગજમાં પહોંચી જાય છે એવી ભાવનાથી આ કાર્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે. શક્તિના જેટલા અંશની મગજમાં આવશ્યકતા હશે તેટલોજ અંશ ત્યાં જશે અને બાકીની શક્તિ સૌર્યકેન્દ્રમાં સંચિત થએલી રહેશે. આ પરિવર્તન કરવાની ક્રિયામાં માથાને સરળતાથી સ્વાભાવિક રીતે સહેજ આગળ નમાવવું જોઈએ.

આ નવજીવન પ્રાપ્તિ કરવાનો વિષય એટલો મહત્વનો અને ગંભીર છે કે તે પ્રયોગ અને શોધખોળ માટે વિશાળ ક્ષેત્ર ઉપસ્થિત કરી દે છે; અને અમે ઈચ્છીએ છીએ કે એ વિષય ઉપર એક ન્હાનું પુસ્તક તૈયાર થાય અને બહાર વેચાણ માટે નહિ પણ ખાસ યોગ્યતાવાળાં મનુષ્યોમાં પ્રચલિત થાય તો ઘણું સારું. જેઓ શુદ્ધ હેતુથી જ્ઞાનની પિપાસા ધરાવતાં હશે તેઓજ આવા પુસ્તકનાં અધિકારી ગણાશે અને પોતાની વિષયી કલ્પનાઓ અને વૃત્તિઓને પોષણ મળે એવું સાહિત્ય જેઓ શોધતાં હશે તેમને માટે એ પુસ્તક નથી.

અધ્યાય ૩૫ મો-માનસિક સ્થિતિ

જેમણે સાહજિક મનને તથા સ્થૂળશરીરને પોતાને વશવર્તી રાખવાની કળા યોગીઓના ઉપદેશદ્વારા પ્રાપ્ત કરી છે અને દૃઢસંકલ્પની સાહજિક મન ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર થાય છે તે પણ જેઓ જાણે છે તેઓ એટલું તો સહેલાઈથી સમજી શકશે કે મનની સ્થિતિની આરોગ્યતા ઉપર ભારે અસર થાય છે. જે માણસનું મન પ્રકુલ અને સુખી હોય છે તેનું શરીર પણ પોતાના ધર્મ સ્વાભાવિકરીતે બળવેજ જાય છે, પણ જેઓ વિષાદ-ચુકત, ચિંતાતુર, ચીડીઆ, દ્રેષી અને ક્રોધી હોય છે તેઓ પોતાના શરીર ઉપર એટલી માઠી અસર નીપજાવે છે કે જેને પરિણામે શરીરમાં વિકૃતિ પેદા થઈ અંતે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

સારા સમાચારનું શ્રવણ અને ખુશમિજાજી માણસોની સોખત તથા મનનું રંજન કરે એવી પરિસ્થિતિ-એ સર્વની શુભ અસરથી સ્વાભાવિક ક્ષુધા ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ માઠા સમાચાર અને મનને ગ્લાનિ તથા કંટાળો પેદા કરે એવાં માણસોના સહવાસથી તથા દિલગીરી ઉપજાવે એવી જગ્યામાં રહેવાથી ભૂખ મરી જાય છે અને જમવાની વૃત્તિજ થતી નથી. મનપસંદ ભોજનનું સ્મરણ થતાં મોંમાં પાણી આવે અને ઘૂણા પેદા કરે એવી ચીજનું સ્મરણ થતાં સૂગ ચડે છે.

આપણી માનસિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ સાહજિક મન ઉપર પડે છે અને સાહજિક મનનો શરીરની સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી માનસિક સ્થિતિની શરીરનાં કાર્યો ઉપર કેટલી બધી અસર થઈ શકે છે, એ સમજવું અઘરું નથી.

ખેદયુક્ત વિચારોની અસર રુધિર-સંચાર ઉપર તાત્કાલિક થાય છે અને તેમ થતાં એ માઠી અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પ્રસરી જાય છે; એટલે પરિણામે શરીરની પુષ્ટિમાં ત્રુટિ અને વિક્ષેપ આવે છે. નહારા વિચારો ભૂખને મંદ કરી નાખે છે; અને તેમ થતાં શરીરને પૂરતું પોષણ ન મળે અને લોહી જીવન અને બળવગરનું થાય એ ઉઘાડું જ છે. એથી ઉલટું ખુશનુમા વિચારો અને પવિત્ર ભાવનાઓથી પાચનશક્તિ જાગૃત થાય છે, ભૂખ ઉઘડે છે, રુધિર-સંચારને વેગ મળે છે અને સારાંશમાં આખા શરીર ઉપર તેની શુભ અસર ફેલાઈ જાય છે.

ઘણા લોકો એવો ભૂલભરેલો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે માનસિક ભાવોની શરીરના ઉપર અસર થાય છે એ વાત ગુપ્તવિદ્યા જાણવાનો દાવો કરનારાઓ તથા મનોબળવડે વ્યાધિ દૂર કરવાનું કામ કરનારાઓએ પોતાના સ્વાર્થને માટે જોડી કહાડી છે; પરંતુ વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ કરનારાઓએ આ બાબત ઉપર જે પ્રામાણિક લેખો લખ્યા છે તે ઉપરથી માલૂમ પડશે કે મન અને શરીરના સંબંધમાં જે કંઈ અમે લખ્યું છે તે સત્ય બનાવોને આધારેજ લખેલું છે. માનસિક સ્થિતિ અને શ્રદ્ધાની અસર શરીરના ઉપર ત્વરાથી થાય છે એવું કેટલીએવાર પૂરવાર થઈ ચુક્યું છે. કેટલાંએ માણસો પોતાના અથવા બીજાઓના વિચારોની અસરથી માંદાં પડ્યાં છે અથવા મંદવાડમાંથી સાજાં પણ થઈ ચુક્યાં છે; અને વિચાર એ એક પ્રકારની માનસિક સ્થિતિ છે.

ક્રોધના આવેશથી મોંમાંનું થુંક વિષમય બની જાય છે અને માતા ગુસ્સે થાય અથવા બચલીત થઈ જાય તો તેનું દૂધ બાળકને માટે ઝેરી થઈ જાય છે. ચિંતાતુર અને બચત્રસ્ત સ્થિતિમાં મનુષ્યના જઠરમાંથી પાચકરસનું સ્રવણ જેવું જોઈએ તેવું થતું નથી. આવાં આવાં હજારો ઉદાહરણ મળી આવે છે.

ખોટા વિચારોથી વ્યાધિ પેદા થાય છે એમાં શું તમને સંદેહ છે? તો કેટલાક પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો શું કહે છે તે જુઓ:—

“આફ્રિકાના કોઈ કોઈ ભાગમાં ક્રોધ અથવા ચિંતા કરવાથી જરૂર તાવ આવે છે.” સર સેમ્યુએલ બેકર

“એક વાર મનને આઘાત લાગવાથી પ્રમેહ ઉત્પન્ન થાય છે. માનસિક અસરથી થતા વ્યાધિનું આ એક સ્પષ્ટ ઉદાહરણ છે.”

સર બી. ડબલ્યુ. રીચર્ડસન

“ઘણા પ્રકારના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરતાં મને એવું માનવાને પૂરતાં કારણો મળ્યાં છે કે ઘણા વખત સુધી ચિંતા કરવાથી શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાંદાં ઉત્પન્ન થાય છે.”

સર જ્યોર્જ પેજેટ

“ચક્રતની અંદર થતાં ઝેરી ચાંદાંઓનાં દર્દીઓમાંનાં ઘણાંક તો લાંબા વખત સુધી ચિંતા કરી કરીને આ વ્યાધિના લોગ થઈ પડ્યાં છે, તે જોઈને મને બહુ નવાઈ લાગે છે. આ જાતના એટલા બધા દાખલા જોવામાં આવે છે કે તેને અકસ્માતતરીકે લખાયજ નહિ.”

મર્ચિસન

“ખાસ કરીને છાતીનાં ઝેરી ચાંદાંની બિમારી ચિન્તા કરવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.”

ડૉ. ર્નો

કમળો માનસિક સ્થિતિના બગાડાથી થાય છે એવું ડૉ. વિલ્કિન્સ જાહેર કરે છે. બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલમાં ડૉ. ચર્ટન ચિન્તા કર્યાથી કમળો થયાનો એક દાખલો ટાંકે છે. માનસિક આઘાતથી રુધિરક્ષીણુતાના વ્યાધિના કેટલાક દાખલા ડૉ. મેકેન્ઝી બતાવે છે. અતિશય લાગણીના આવેશથી “એન્જના પેક્ટોરિસ” નામનું દર્દ થાય છે, એવું ડૉ. હન્ટર લખે છે.

“અતિશય માનસિક શ્રમને પરિણામે ચામડી ઉપર ફેલ્લીઓ થઈ આવે છે. શરીરના અંદરના ભાગમાં થતાં ચાંદાં, અપસ્માર, ગાંડપણ વગેરે વ્યાધિઓમાં શારીરિક કરતાં માનસિક કારણ વિશેષ હોય છે. મનની અસરથી થતા શરીરના વ્યાધિઓ તરફ બહુજ થોડું લક્ષ અપાય છે તે અજાણ્ય જેવું છે.”

રીચર્ડ્સન

“મેં કરેલા પ્રયોગો ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે હઠ, ઇર્ષ્યા અને ચિન્તાના વિચારોથી શરીરની અંદર એવાં મિશ્રણ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેમાંનાં કેટલાંક તો ઘણાંજ ઝેરી છે; તેવીજ રીતે સંતોષ, પ્રેમ અને એવા બીજા સુખજનક વિચારોથી પોષકમિશ્રણો પેદા થાય છે, જેનાથી શરીરનાં દેહાણુઓ ઉત્તેજિત થઈ શક્તિ ઉત્પાદન કરે છે.”

એડમરગેટ્સ

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં મનોબળથી વ્યાધિ મટાડવાની પ્રથા શરૂ થઈ તે પહેલાં પ્રગટ થયેલા “માનસિક વ્યાધિઓ” નામના ગ્રંથનો કર્તા ડૉ. હેક્ટર ટુકે લખે છે કે:—“હિન્માદ, ગાંડપણ, લકવો, માથે પળીઆં આવવાં, કમળો, દાંતનો સડો, ગર્ભાશયનાં દર્દો, ખરજવું વગેરે દર્દો ભયમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.”

એવી રોગના પ્રચાર વખતે ઘણાંજ માણસો ફક્ત ભયનાં માર્યાંજ માંદાં

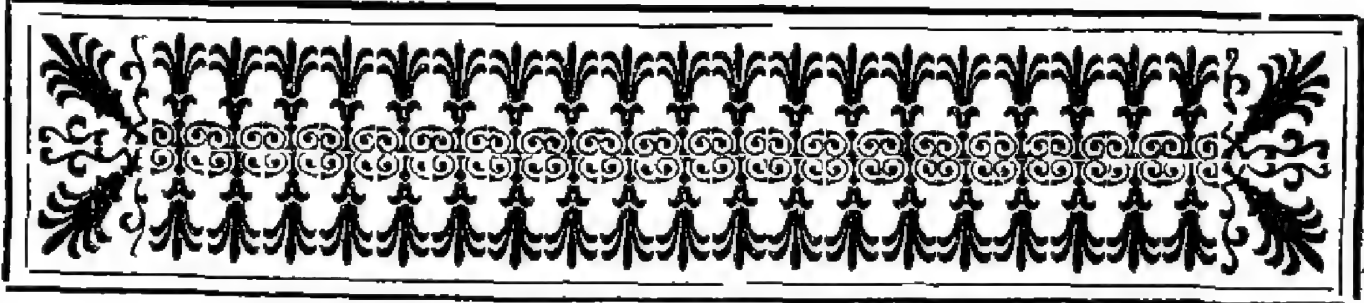
પડે છે અથવા રોગનો હુમલો સાધારણ હોય તોપણ ભયનાં માર્યાં મરણ પામે છે. જેમના શરીરમાં જીવનશક્તિ બહુજ અલ્પ હોય છે, તેમના પરજ આ રોગનું આક્રમણ વિશેષે કરીને થાય છે અને ભય તથા એવી બીજી વૃત્તિઓવડે શરીરબળ ક્ષીણ થાય છે, એ વાત ધ્યાનમાં લીધાથી ઉપરનું કથન ઝટ સમજી જવાય છે.

આ વિષયનાં ઘણાં પુસ્તકો છે તેથી તેનો અહીં વિસ્તાર કરવાની જરૂર નથી; પણ આ ચર્ચા બંધ કરતાં પહેલાં અમે વાચકોના મન ઉપર એક વાત જે દૃઢપણે ઠસાવવા માગીએ છીએ તે એ છે, કે વિચાર ક્રિયાનું રૂપ ધારણ કરે છે અને માનસિક સ્થિતિઓ તદ્દનુરૂપ શારીરિક સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

યોગશાસ્ત્રનો હેતુ શિષ્યોના મનમાં સ્થિરતા, શાંતિ, દૃઢતા અને નિર્ભયતા ઉત્પન્ન કરવાનો છે કે જે શરીરદ્વારા પ્રતિબિંબિત થાય છે. યોગાભ્યાસીઓના મનમાં શાંતિ અને નિર્ભયતા સ્વભાવગત બની જાય છે; પણ જેમણે હજી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત નથી કરી તેઓ પોતાના મનને શાંત રાખવાની ભાવના કર્યા કરે અને જેનાથી મનમાં શાંતિનો ઉદ્વેગ થાય એવાં સૂત્રો વિચાર્યા કરે તો તેમને ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. “હું તેજસ્વી, પ્રસન્ન અને સુખી છું.” એવા શબ્દો વારંવાર મનમાં ઉચ્ચારવા અને તેનો અર્થ હૃદયમાં ધારણ કરવો. એમાં રહેલા ભાવને રોજના જીવનમાં ઉતાર્યાથી તમને માનસિક અને શારીરિક ઉભય લાભ થશે અને આધ્યાત્મિક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની તમારામાં યોગ્યતા આવતી જશે.



અંડ ૧ લો-સમાપ્ત



સ્કંદ ૨ જો-સૂક્ષ્મ અંગ

અધ્યાય ૧ લો-મનુષ્યની આંતરિક રચના

મનુષ્યનું જે અંગ આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે અને જેનો આપણે સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ તેના સંવર્ધન અને સંરક્ષણસંબંધી આપણે અત્યારસુધીમાં પૂરતું વિવેચન કરી ગયા છીએ; પણ મનુષ્યનું શરીર, કે જેને હવે આપણે તેના બીજા શરીરને મુકાબલે સ્થૂળશરીર એવું નામ આપવું પડશે, તે તો માત્ર તેનું એક બાહ્ય આવરણ અથવા કૌશ છે. મનુષ્યની રચના સાધારણ માણસો જાણે છે તે કરતાં વધારે ગુચ્છવણુભરેલી છે. તેનામાં સ્થૂળશરીર ઉપરાંત સૂક્ષ્મશરીર, પ્રાણ, બુદ્ધિ વગેરે અનેક તત્ત્વો રહેલાં છે એટલું જ નહિ પણ તે આત્મા છે અને ઉપર જણાવેલાં ઓછીવધતી ઘનતાવાળાં સાધનોનો તે પોતાના આવિષ્કારમાટે ઉપયોગ કરે છે. જેને આપણે શરીર કહીએ છીએ તે તો એ આત્માનું સ્થૂળતમ આવરણ અને સાધન છે. આત્માનાં જૂદાં જૂદાં સાધનો અથવા આવરણો જૂદી જૂદી ભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે. દાખલા તરીકે સ્થૂળશરીર સ્થૂળભૂમિકામાં અને સૂક્ષ્મશરીર સૂક્ષ્મભૂમિકામાં કાર્ય કરી શકે છે. આ બાબત આગળ જતાં વિસ્તારથી ચર્ચાશે ત્યારે તે વાચકને સારી રીતે સમજાઈ જશે.

મનુષ્યનું સત્ય સ્વરૂપ જે આત્મા છે તે પરમાત્માનો એક અંશ છે—પરબ્રહ્મરૂપી અગ્નિનો એક તણખો છે. આ અગ્નિનો તણખો એક ઉપર એક આવેલાં કેટલાંએક પડની અંદર પૂરાએલો છે. એ પડ અથવા કૌશ ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં સ્થૂળ હોવાથી આત્માના પૂર્ણ આવિર્ભાવમાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય વિકાસક્રમમાં જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો જાય છે તેમ તેમ તેની જ્ઞાનશક્તિ વધારે ઉંચી ભૂમિકાઓમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેને પો-

તાના સ્વભાવનું વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું જાય છે. આત્માની અંદર તમામ પ્રકારની શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓ રહેલી છે અને જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નત થતો જાય છે તેમ તેમ તેની અંદર સ્વાભાવિકરીતે રહેલી શક્તિઓ અને વિભૂતિઓ આવિષ્કૃત થાય છે.

યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્ય સાત જૂદાં જૂદાં તત્ત્વોનો બનેલો છે. મનુષ્યનું સત્યસ્વરૂપ આત્મા છે અને બાકીનાં ઉતરતાં તત્ત્વો આત્માની આસપાસ વીંટળાએલાં આવરણ છે, એવી કલ્પના કરવાથી મનુષ્યની રચનાનો સારો ખ્યાલ આવી શકે છે. પૂર્ણરીતે વિકસિત થએલો આત્મા સાતે ભૂમિકામાં રહીને કાર્ય કરી શકે છે; પણ હાલની માનવજાતિમાંના ઘણાખરા લોકો માત્ર નીચલી ભૂમિકાઓમાંજ કાર્ય કરવા શક્તિમાન છે. અલબત્ત, મનુષ્ય ગમે તેટલો અવિકસિત અવસ્થામાં હોય તોપણ તેની અંદર એનાં એજ સાતે તત્ત્વો અસ્કુટ હાલતમાં રહ્યાં રહ્યાં વિકાસની વાટ જોતાં પડેલાં તો હોય છેજ. છેલ્લી પાંચ ભૂમિકાઓ તો આપણામાંથી ઘણાએ પસાર કરેલી છે, છઠ્ઠીમાં જહુજ થોડાં માણસોનો પ્રવેશ થયો છે અને સાતમી ભૂમિકામાં તો ભાગ્યેજ કોઈ દાખલ થયું હોય એમ કહીએ તો કદાચ ચાલે. x

મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વો

૧ સ્થૂળ શરીર, ૨ સૂક્ષ્મશરીર, ૩ પ્રાણ, ૪ સાહજિક મન, ૫ બુદ્ધિ, ૬ આધ્યાત્મિકબુદ્ધિ, ૭ આત્મા. *

આ સાતે તત્ત્વોનું વિવેચન કરતાં આપણે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મમાં અર્થાત્ છેક નીચેથી ધીમે ધીમે ઉપર જતા જઈશું. પ્રથમ આપણે જરા સ્થૂળ-શરીરનું અવલોકન કરી લઈએ.

૧-સ્થૂળશરીર

મનુષ્યનાં સાતે આવરણોમાં તેનું સ્થૂળશરીર સૌથી વિશેષ પ્રત્યક્ષ પદા-

x આ વિચાર થીઓસોફીપંથને લગતો અને ઋષિમુનિઓના સિદ્ધાંત કરતાં ઉલટો છે કેમ પુરાણમાંથી આવા ભાવનું મળી આવે તો જૂદી વાત છે. સંપાદક

* આ સાત તત્ત્વો અને તેને સમજાવવાનું ધોરણ પણ થીઓસોફીપંથને લગતું હોઈ તે વિષે અનુવાદકના ઉપોદ્ધાતમાં લખેલું જણાશે. આ રીતે આ વિષય સમજવાથી પણ નવાસવા માણસને લાભજ છે; પરંતુ તે ઠીક ઠીક સમજવા મુશ્કેલી તો દર્શનશાસ્ત્ર અથવા તેને અનુસરતા ગ્રંથોજ વાંચવા જોઈએ. સંપાદક

ર્થ છે. તેનું સ્થાન છેક કનિષ્ઠ છે અને મનુષ્યના આવિષ્કારનું તે અત્યંત સ્થૂળ અને અપૂર્ણ સાધન છે; પણ આથી કરીને તેને નકામું ગણીને તેના તરફ દુર્લક્ષ કરવું ઘટે નહિ. એથી ઉલટું એમ પણ કહેવું જોઈએ કે શરીર એ આત્માનું અમુક સમયને માટે નિયત થયેલું મંદિર છે અને વિકાસક્રમના જે પગથીઆ ઉપર મનુષ્ય છે તે સ્થિતિમાં તેના વધુ વિકાસમાટે તે બહુજ અગત્યનું સાધન છે; એટલા માટે શરીરની ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ અને તેને આત્માનું સાગોપાંગ સાધન અથવા ઓઝાર બનાવવા માટે ઘટતા ઉપાય લેવા જોઈએ. પોતાના શરીરને એટલે દરજ્જે તાલિમ આપીને યોગીએ તૈયાર કરવું જોઈએ કે તે મનની આજ્ઞાને વશ વર્તે અને જેમ હાલ જોવામાં આવે છે તેમ તે પોતાને મનની સત્તાનીચે દબાવી ન દે. શરીરને ઉપર કહી તેવી સ્થિતિમાં લાવવા માટે શું શું કરવું જોઈએ તેનો આપણે પહેલા ખંડમાં વિચાર કરી ગયા છીએ; તેથી અત્રે તેનો ઉદ્દેશ્યમાત્ર કરીનેજ આગળ વધીશું. વાચકને એ સંબંધમાં એટલું સૂચન કરીશું કે શરીરના ઉપર કાળુ મેળવવો અને તેની માવજત કરવી એ યોગવિદ્યાનું પહેલું પગથિયું છે.

૨—સૂક્ષ્મ અથવા લિંગશરીર

આત્માનું આ આવરણ સ્થૂળશરીરના જેટલું સર્વને જાણીતું નથી; પણ સ્થૂળશરીરની સાથે તેનો અત્યંત નિકટનો સંબંધ છે અને તે તેની જાણે બીજી પ્રતિકૃતિજ હોય તેવી તેની રચના છે. છેક પ્રાચીનકાળથી તમામ પ્રજાઓને તેની થોડીઘણી માહિતી હતીજ; અને એ શરીરના અસ્તિત્વની બાબતમાં તેના ખરા સ્વરૂપનું પૂરું જ્ઞાન ન હોવાથી નાનાપ્રકારના વહેમ અને ભ્રમોદ્ભવેલા બનાવોની કથાઓ પ્રચલિત થતાં આવ્યાં છે. જે તત્ત્વોનું સ્થૂળશરીર બનેલું છે, તેજ તત્ત્વોનું આ સૂક્ષ્મશરીર પણ ઘડાયું છે; તદ્વાવત એટલેજ કે સ્થૂળશરીર કરતાં એનામાં આ તત્ત્વો વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં જોવામાં આવે છે; તોપણ એ પદાર્થ જડ તો ખરોજ. એનો કાંઈક વધારે સ્પષ્ટ ખ્યાલ આપવા સારૂ આપણે પાણીનું ઉદાહરણ લઈએ. પાણી વસ્તુતઃ એકનું એક હોવા છતાં તે ઓછીવધતી ઘનતાવાળા જૂદા જૂદા રૂપમાં પ્રતીત થાય છે. ખરફના રૂપમાં તે છેકજ પથ્થર જેવું નકકર જોવામાં આવે છે. એના ઉષ્મમાનમાં જરા વૃદ્ધિ થતાં તે જળનું પ્રવાહી સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને આગળ જતાં તે અદૃશ્ય વરાળ બનીને ઉડી જાય છે. ખરૂં જોતાં વરાળ તો અદૃશ્ય છે. આપણે જે ઉના પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ જોઈએ છીએ તે

વરાળ ભેજવાળી હવાની સાથે સંપર્કમાં આવતાં વાદળાંનો ગોટો બની જાય છે અને તેથી તે દૃષ્ટિએ પડે છે. સૂક્ષ્મશરીરનું પણ આ પ્રમાણે છે. તેની રચનામાં પણ સ્થૂળશરીરમાં જેવામાં આવતાં તત્ત્વોજ વપરાયાં છે; પણ તે બધાં અતિ સૂક્ષ્મરૂપમાં હોવાથી સાધારણ રીતે નજરે પડતાં નથી.

સૂક્ષ્મશરીર એ સ્થૂળશરીરનીજ જાણે આગ્રેહૂબ પ્રતિકૃતિ હોય તેવું છે અને ચોક્કસ સંજોગોમાં તે તેનાથી છૂટું પડે છે. સાધારણ રીતે સ્થૂળશરીરથી સૂક્ષ્મશરીરને જ્ઞાનપૂર્વક અલગ કરવાનું કાર્ય ઘણું કઠણ છે, પણ અધ્યાત્મ-માર્ગમાં આગળ વધેલ વ્યક્તિઓ પોતાના સૂક્ષ્મશરીરને સ્થૂળથી છૂટું કરી તેને ઘણું દૂરસુધી મોકલી શકે છે. દૂરદર્શન કરવાની સિદ્ધિ જેમણે પ્રાપ્ત કરી છે તેઓ આ સૂક્ષ્મશરીરને સહેલાઈથી જોઈ શકે છે. તેઓ કહે છે કે એની આકૃતિ બરાબર સ્થૂળશરીરના જેવીજ છે અને એક બારીક રૂપેરી રજજીવડે બેઠે શરીર સંધાએલાં છે.

સ્થૂળશરીરના મરણ પછી આ સૂક્ષ્મશરીર કેટલાક કાળસુધી જીવંત રહે છે અને ચોક્કસ સંજોગોમાં તે મનુષ્યોની દૃષ્ટિએ પડે છે. એવા બનાવને સાધારણ ભાષામાં જૂત કહેવામાં આવે છે. મરી ગયેલાં મનુષ્યોના સૂક્ષ્મશરીરને પ્રત્યક્ષ કરવાનાં બીજાં પણ કેટલાંક વિધાનો છે. અમુક કાળ પછી જેમ સર્પ કાચળીનો પરિત્યાગ કરે છે તેમ જીવાત્મા આ સૂક્ષ્મદેહનો પણ ત્યાગ કરે છે ત્યારે તે નિર્જીવ, ચેતનરહિત સૂક્ષ્મદેહનું ખોખું થોડો વખત દૂરદર્શન કરનારાઓને આકાશમાં રવડતી વાદળા જેવી મનુષ્ય આકૃતિરૂપે દેખાય છે. થોડા સમય પછી સ્થૂળદેહની માફક એનાં પરમાણુઓ પણ પંચત્વને પામી જાય છે. કોઈ કોઈ વાર મરવા સૂતેલા મનુષ્યનું સૂક્ષ્મશરીર વાસનાના અસાધારણ બળના પ્રભાવે સ્થૂળશરીરથી છૂટું પડી તેનાં સગાં તથા ઇષ્ટમિત્રોને ઘણું દૂર જઈ દર્શન આપે છે. આવી જાતના ઘણા દાખલા પરલોકતત્ત્વની શોધખોળ કરનારાઓએ પોતાના અહેવાલોમાં ટાંક્યા છે અને વાચકોને પણ કદાચ એવી જાતના અનુભવ થયા હશે.

સાધારણ માણસની નજરથી આ શરીર જોઈ શકાતું નથી; પણ દૂરદર્શન કરવાની શક્તિને જેનામાં ચોક્કસ દરજ્જે વિકાસ થયો હોય છે, તેઓ તેને ઘણી સહેલાઈથી જોઈ શકે છે. અમુક સંજોગોમાં જીવતા મનુષ્યના સૂક્ષ્મદેહને તેના મિત્રો તથા અન્ય સ્નેહીઓ જોઈ શકે છે, પરંતુ તેમાં જોનારની તથા જેનું શરીર જેવામા આવે છે તે બેઉની માનસિક સ્થિતિ વિશિષ્ટ પ્રકારની

હોય તોજ તેમ બની શકે છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરનાર પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે એ શરીરને ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકે છે, પણ એવી સિદ્ધિ-વાળા પુરુષો ઘણા વિરલ છે; કેમકે યોગાભ્યાસમાં અમુક હૃદયુધી પ્રગતિ કર્યા પછીજ એવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

મરવા પડેલા મનુષ્યનું સૂક્ષ્મશરીર પણ ઉપર કહ્યા તેવા સિદ્ધ પુરુષો જોઈ શકે છે. સ્થૂળશરીરની સાથે તે નાનુક રજ્જુથી જોડાયેલું હોવાથી તે થોડી વારસુધી મૃતપ્રાય દેહની આસપાસ ભ્રમતું જોવામાં આવે છે. તે રજ્જુ તૂટી જતાં સ્થૂળશરીરનું મરણ નીપજે છે અને જીવ પોતાની સાથે આ સૂક્ષ્મશરીરને લઈને ચાલ્યો જાય છે. કેટલાક સમય પછી જીવ એ સૂક્ષ્મ-શરીરનો પણ સ્થૂળની માફક પરિત્યાગ કરે છે.

હમણાં તો માત્ર આત્માનાં આવરણો અથવા સાધનોનો ઉલ્લેખજ કરીએ છીએ, તેથી હવે આપણે ત્રીજા તત્ત્વનો વિચાર કરીએ; પણ તે પહેલાં સૂક્ષ્મશરીરને લાગતી એક જાણવા જેવી બાબત તરફ વાચકનું લક્ષ ખેંચવા ઇચ્છીએ છીએ. સુષુપ્તિઅવસ્થામાં કોઈ કોઈવાર સ્થૂળશરીરથી છૂટું પડીને સૂક્ષ્મશરીર ભ્રમણ કરી આવે છે અથવા બીજાં કેટલાક આશ્ચર્યકારક કાર્યો કરે છે. આંખમાં ઉંઘ ભરાતી વખતે શું શું થાય છે તથા અમુક માહિતી મેળવવાની અથવા અમુક પ્રશ્નનો જવાબ ખોળી લાવવાની સૂક્ષ્મશરીરને કેવી રીતે આજ્ઞા આપવી તે પ્રાણુવિનિમય આદિ પ્રયોગોને લગતાં શાસ્ત્રમાં યથાવિધિ બતાવવામાં આવ્યું છે. જિજ્ઞાસુએ સ્વઃ મણિલાલ નં દિવેદીકૃત “પ્રાણુવિનિમય” નામનું પુસ્તક જોવું.

૩-પ્રાણુ

પ્રાણુવિષે આ પુસ્તકના આગલા ખંડમાં વિસ્તારથી વિવેચન કરતાં અમે જણાવી ગયા છીએ કે તે એક વિશ્વવ્યાપક શક્તિ છે. નાનામાં નાના જંતુથી મોટામાં મોટા પ્રાણીના શરીરમાં તે કાર્ય કરતી જોવામાં આવે છે. જડ, ચેતન તમામ પદાર્થોમાં તેનો આવિર્ભાવ છે. પ્રાણુ એ જીવ નથી; પણ જીવ જેનો ઉપયોગ કરીને પ્રકટ થાય છે તે શક્તિ છે. જીવ જ્યારે સ્થૂળશરીરથી છૂટો થાય છે, ત્યારે આ પ્રાણુ ઉપર જીવનો અધિકાર રહેતો નથી; તેથી કરીને શરીરનો સંપૂર્ણ વિલય થતાં સુધી તે પંચત્વની ક્રિયામાં સાધનભૂત થઈ અંતે પ્રાણુના વિશ્વવ્યાપી ભંડારમાં મળી જાય છે.

હઠયોગને લગતી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનું નિરૂપણ કરતી વખતે અમે

આ પ્રાણને લગતી કેટલીક ઉપયોગી ક્રિયાઓ બતાવી ગયા છીએ. શરીરમાં પ્રાણનો સંચાર કરીને તેને પુનઃ બળવાન કેમ બનાવવું, શરીરનાં પ્રત્યેક દેહાણુઓને કેમ જાગૃત કરવાં, હવામાંથી અથવા સૂર્યના પ્રકાશમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરીને તે પ્રાણને આખા શરીરમાં કેવી રીતે સંચાલિત કરવો—એ બધી પ્રક્રિયાઓ અમે બતાવી ગયા છીએ. એજ રીતે પ્રાણના પ્રયોગવડે પોતાના તથા અન્યના વ્યાધિઓનું પણ નિવારણ થઈ શકે છે. વગરતારના સંદેશાની માફક પ્રાણનાં મોજાં સંકલ્પના બળથી ગમે તેટલે દૂર મોકલી શકાય છે. વળી પોતાની આસપાસ પ્રાણનું કવચ બનાવીને બીજાના વિચારો કે પ્રેરણાઓની માઠી અસરમાંથી પોતાની જાતનું સંરક્ષણ કરી શકાય છે. આવી રીતે પ્રાણનું કવચ ધારણ કરનાર યોગી ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વિચારોના વાતાવરણમાં રહેવા છતાં પોતાના મનની સ્થિતિ અને પ્રસન્નતા સાચવી શકે છે.

અધ્યાય ૨ જો-મન અને તેના પ્રકાર

ગયા અધ્યાયમાં જે ત્રણ આવરણોની આપણે આલોચના કરી ગયા તેઓ બાકી રહેલાં તત્ત્વોને મુકાબલે ઘણાં સ્થૂળ છે અને જે પરમાણુઓનાં તેઓ બનેલાં છે તે પરમાણુઓ એક રીતે અવિનાશી છે. એક શરીરનો લય થતાં તેઓ બીજાં અનેક શરીરોમાં નાનાપ્રકારનાં રૂપાંતરો પામીને પ્રવેશ કર્યાજ નય છે. તેમનો અને જીવાત્માનો સંબંધ અલ્પકાલીન છે અર્થાત્ એક શરીરયાત્રામાં કેટલીક મુદતસુધી તેમનો ઉપભોગ કયા પછી જીવ તેમનો ત્યાગ કરે છે. અન્ય અવતારોમાં એનાં એજ પરમાણુઓની સાથે કામ લેવાનું તેનાથી બની શકતું નથી. જેમ આપણે વસ્ત્ર, ગરમી, વિદ્યુત વગેરેનો ઉપયોગ કરી, જરૂરીઆત પૂરી થયે તેમનો પરિત્યાગ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે સ્થૂળ-શરીર, પ્રાણ અને સૂક્ષ્મશરીર સાથેનો આપણો સંબંધ પરિમિત છે. જીવાત્માના આવરણના ઉત્કૃષ્ટ અંશોમાં ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનો સમાવેશ થતો નથી.

હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોવડે મનુષ્યનું વિચાર કરવાનું, તુલના કરવાનું અને સંકલ્પ ઘડવાનું યંત્ર બને છે. સાહજિક મન, જે આ ચારમાં સૌથી કનિષ્ઠ છે તે પણ પહેલાં ત્રણ સ્થૂળતત્ત્વો કરતાં વધારે ઉચ્ચ સ્થાન લે છે.

જેમણે આ વિષયમાં પ્રવેશ કર્યો નથી તેઓ તો એમજ કહેશે કે એકજ વ્યક્તિનું મન એક કરતાં વધારે ભૂમિકામાં કામ કરે એ બનેજ શી રીતે ? છતાં મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓએ ઘણો વખત થયાં એકમતે માનસિક વ્યાપારની જૂદીજૂદી પરિસ્થિતિઓ નક્કી કરી છે.

પ્રથમદષ્ટિએ તો એવું જણાય છે કે માણસના મનનો વિચારશક્તિનો અંશજ બધું નહિ તો ઘણુંખરું મનને લગતું કાર્ય કરે છે; પણ વધારે વિચાર કરતાં સમજાય છે કે મનનું એ અંગ બહુજ અદ્વારે કાર્ય કરે છે. મનુષ્યનું મન ત્રણ ભૂમિકાઓમાં વ્યાપાર ચલાવે છે અને એ ત્રણે ભૂમિકાના સીમાડા એકબીજાની સાથે મળીને એકાકાર થઈ ગયા છે. કેટલાક એમ માને છે કે એકજ મન આ ત્રણે ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરીને કાર્ય કરે છે; કેટલાક કહે છે કે મનના ત્રણ જૂદા જૂદા અંશ પોતપોતાની ભૂમિકામાં રહીને કામ કરે છે. જેઠિ વાદમાં કાંઈક સત્ય છે. અસલ વસ્તુસ્થિતિ એટલી ગુંચવણ ભરેલી છે કે આવા પ્રાથમિક પાઠ્યપુસ્તકમાં તેની વિગતવાર ચર્ચા કરવાનો અવકાશ નથી. પ્રથમ સૌથી કનિષ્ઠ અંશ જેને સાહજિક મન કહેવામાં આવે છે તેનું સ્વરૂપ સમજાવીશું.

૪-સાહજિક મન

મનનો આ અંશ જે ભૂમિકામાં રહીને પોતાનું કાર્ય કરે છે, તે ભૂમિકાનાં આપણે અને નીચલા વર્ગનાં પ્રાણીઓ સરખીરીતે ભાગીદાર છીએ. આ ભૂમિકાના છેક નિકૃષ્ટ સ્તર(પડ)ને માટે તો આ વાત તદ્દન સાચીજ છે. છેક નીચેની ભૂમિકામાં જ્યારે મન કામ કરતું હોય છે, ત્યારે તેમાં જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો લગભગ અભાવજ હોય છે. એ ભૂમિકામાંથી ઉત્તરોત્તર ઉંચે ચડતાં ચડતાં જ્યારે મન લગભગ પાંચમી ભૂમિકાની સીમા આગળ પહોંચે છે, ત્યારે જ્ઞાનપૂર્વક ક્રિયાનો ચમકાર જોવામાં આવે છે. ચોથી એટલે સાહજિક મનની ભૂમિકામાંથી સંક્રાંત થઈને પાંચમી ભૂમિકામાં જ્યારે મન પ્રવેશ કરે છે, તે વખતે તેણે ચોથીનો ક્યારે સદંતર ત્યાગ કર્યો અને ક્યારે પ્રકટરીતે પાંચમીમાં પ્રવેશ કર્યો, તેનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી; કારણ કે જેઠિ ભૂમિકાની સીમા એકબીજાની સાથે મળી ગયેલી હોય છે.

સાહજિક મનની સૌથી પહેલી અરુણપ્રભા છેક ખનિજ પદાર્થોમાં અને ખાસ કરીને જેના ગાંગડા બાહે છે એવાં ખનિજદ્રવ્યોમાં જોવામાં આવે છે. વનસ્પતિના કુળમાં તો એનું દર્શન વધારે સુસ્પષ્ટ થાય છે અને તે વખતે તેનો

વિકાસ પણ ઘણું દરજ્જે વધી ગયેલો. માલૂમ પડે છે. વનસ્પતિનું રાજ્ય છોડીને નીચલા વર્ગનાં પશુઓને અવલોકીશું ત્યારે તેમનામાં તો સાહજિક મનની ઉત્કાન્તિના એક પછી એક ચડતા દરજ્જાના કેટલાએ પ્રકાર જોવામાં આવશે. એમાંના કોઈ કોઈ દાખલામાં તો બુદ્ધિનો ચમકાર નીચી શ્રેણીનાં મનુષ્યોના જેટલોજ વિકસિત થયેલો નજરે પડે છે. ત્યાર પછી પશુકુલમાંથી ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્ય તરફ દૃષ્ટિ કરીશું તો સાહજિક મનનો વિકાસ છેક પાંચમા તત્ત્વની એટલે બુદ્ધિની છેક નજીક આવી પહોંચેલો જોવામાં આવશે. એ બુદ્ધિતત્ત્વ કેટલીક વાર સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે અને કોઈ વાર તે પોતે તેને વશ થાય છે; પરંતુ એટલું તો નિર્વિવાદપણે સ્વીકારવામાં આવે છે કે ઉચ્ચતમ શ્રેણીના મનુષ્યને પણ સાહજિક મન છેજ. કોઈ વાર તે મનુષ્ય પોતે તેનો ઉપયોગ કરે છે અને કોઈ વાર સાહજિક મન તેના ઉપર પણ સ્વાર થઈ જાય છે. ચાલુ પરિસ્થિતિમાં સાહજિક મન મનુષ્યને અત્યંત જરૂરનું છે. તેનાવિના મનુષ્યના સ્થૂળદેહનો નિભાવ થવોજ અસંભવિત છે. તેની પ્રક્રિયા સમજી લઈ તેના ઉપર પોતાનું સ્વામિત્વ બેસાડવામાં આવે તો તેની પાસેથી ઘણું કામ લઈ શકાય; પણ જો તેજ માણસના ઉપર અધિકાર ચલાવતું થઈ ગયું તો માણસની પાયમાલીજ સમજવી. આ ઠેકાણે એક વાત તરફ અમે વાચકનું લક્ષ દોરીએ છીએ. સૌએ યાદ રાખવું જોઈએ કે મનુષ્યજાતિ હજી વિકાસક્રમ ઉપર પ્રગતિ કરી રહી છે. તે ઉન્નતિના શિખર ઉપર હજી નથી જઈ પહોંચી. મનુષ્યજાતિએ તેની વર્તમાન સ્થિતિ પણ ભારે વિંટબ-ણાઓ વેઠીને, મુશ્કેલીઓ પાર કરીનેજ પ્રાપ્ત કરી છે; પરંતુ હજી તો માત્ર અરુણોદયજ થયો છે. ઉન્નતિના મધ્યાહનને તો હજી ઝાઝી વાર છે. મનુષ્ય-માં રહેલું પાંચમું તત્ત્વ જેને “ બુદ્ધિ ” એવી સંજ્ઞાથી આપણે ઓળખીએ છીએ, તે હજી અર્ધસ્કુટિત દશામાં છે અને તે પણ વિકાસ પામેલી થોડીક વ્યક્તિઓમાંજ હોય છે. ઘણાંખરાં માણસોની બાબતમાં તો હજી બુદ્ધિની પાંખડી સહેજસાજ ઉઘડવાની માત્ર તૈયારીજ કરી રહી છે. તેઓએ પશુ કરતાં કાંઈક ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને તેમના મનનો વ્યાપાર હજી સાહજિક મનની ભૂમિકામાંજ ચાલી શકે છે. આથી કરીને થોડાંક ઉન્નત સ્થિતિએ પહોંચેલાં માણસોને બાદ કરતાં લગભગ તમામ માનવજાતિને એક અગત્યની સૂચના આપવી પડે છે કે હમેશા સાવધાન રહેજો. રખેને તમારું સાહજિક મન તમારા ઉપર સ્વાર ન થઈ જાય, તેની સંભાળ રાખજો.

સાહજિક મનનું છેક નીચામાં નીચું કાર્ય તો પ્રાણી અને વનસ્પતિમાં લગભગ એકજ પ્રકારનું હોય છે. આપણા શરીરનાં પોષણ, સંરક્ષણ અને મરામતને લગતાં કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. આ તમામ કાર્ય જ્ઞાનના પ્રદેશની સીમાની બહારનાં છે. ખોરાકમાંથી પોષણતત્ત્વનું શોષણ કરવાનું, શરીરમાં તેનું એકીકરણ કરવાનું, મલનો ઉત્સર્ગ કરવાનું તથા શરીરમાં જ્યાં જ્યાં ઘસારો પડ્યો હોય ત્યાં ત્યાં નવાં દેહાણુઓ અને તંતુઓને યોજવાનું, વ્યાધિના જંતુઓની સામે શરીરનો બચાવ કરવાનું—આ બધાં કાર્ય આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે રાતદિવસ અવિરતપણે સાહજિક મનદ્વારા થયાજ કરે છે. વનસ્પતિ તથા નીચલા વર્ગનાં પ્રાણીઓમાં સાહજિક મન પોતાનું નિયત કાર્ય કરી ભૂલચૂકવગર કર્યાજ કરે છે; પણ જ્યારે પ્રાણીઓમાં બુદ્ધિના અંકુર ફૂટવા લાગે છે, ત્યારે સાહજિક મનના કાર્યમાં બુદ્ધિ દખલ કરવા લાગે છે. કોઈ વાર તેને પ્રતિકૂળ આજ્ઞાઓ કરે છે, ભયના વિચાર પ્રેરે છે, એવી અનેક પ્રકારની બાધાઓ નાખે છે; પણ આ સ્થિતિ વધારે વખત ટકતી નથી; કારણ કે કેટલાક કાળ પછી બુદ્ધિનો વિશેષ વિકાસ થતાં તે પોતાની ભૂલ સમજતી થાય છે અને તેમ થતાં પોતાની પાછલી ભૂલોનું પરિણામ સુધારવાનો અને ફરીથી તેવું ન થાય તેનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે.

પરંતુ આ તો સાહજિક મનના કાર્યપ્રદેશના એક અલ્પ અંશનીજ વાત થઈ. તેનું કાર્ય આથી વધારે વિપુલ છે. પ્રાણી જેમ જેમ ઉન્નત થતું જાય છે, તેમ તેમ તેના નિભાવ અને રક્ષણને માટે બીજી પણ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓની જરૂર પડે છે. એ પ્રવૃત્તિઓના સારાસારપણાની તુલના કરવા જેટલો બુદ્ધિનો હજી વિકાસ નથી થયો, તેથી પ્રાણીમાં રહેલી ચેતનાએ એ પ્રવૃત્તિઓ સાહજિક મનને સુપ્રત કરી અને તેની મારફતે કામ લેવા માંડ્યું. ઉદાહરણતરિકે “લડાયક વૃત્તિ” જે પશુઓના જાનના રક્ષણને માટે જરૂરની હોવાથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ હતી અને પાશવજીવનને માટે તે અત્યંત આવશ્યકીય છે તોપણ તે આપણી હાલની પરિસ્થિતિમાં તેટલી જરૂરની નથી; છતાં તે કોઈ કોઈ વાર આપણા માનસપ્રદેશમાં ઓચિંતી ચાલી આવે છે. જો કે એ લડાયકવૃત્તિ બીજી ઉંચી ભાવનાઓના વિકાસને પરિણામે કેટલેક અંશે આપણા તાબામાં આવી છે, તોપણ હજી આપણામાં જૂની લડવાની ટેવ ખૂણેખાંચરે રહી ગઈ છે. એજ રીતે સાહજિક મનદ્વારા પશુપંખીઓને માળા બનાવવાની, ઋતુઓમાં ફેરફાર થતાં અનુકૂળ આબોહવાત્રાળા પ્રદેશ-

માં ચાલ્યા જવાની, સંતાનની ઉત્પત્તિ અને તેમનું સંરક્ષણ કરવાની તેમજ એવી બીજી હજારો વૃત્તિઓની પ્રેરણા કરવામાં આવી હતી. એ સાહજિક મન આપણામાં પણ કાર્ય કરી રહ્યું છે. શરીરને લગતાં જે જે કામ આપણે સ્વાભાવિક રીતે વિનાસંકલ્પે કર્યા જઈએ છીએ, તે બધાં કામ સાહજિક મનદ્વારા થાય છે. વળી અમુક કામ કેમ કરવું તે એકવાર આપણી બુદ્ધિવડે સમજાઈ જાય અને તે કાર્ય કરવાનો થોડા દિવસ અભ્યાસ પડી જાય એટલે પછી હરવખતે તેમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. એક વાર આવડી ગયા પછી એ કાર્ય સાહજિક મનને સ્વાધીન કરવામાં આવે છે અને બુદ્ધિ અગર ઇચ્છાશક્તિના વ્યાપારવગર આપોઆપજ તે થઈ જાય છે. આપણાં નિત્યનાં વ્યવહારનાં ઘણાંખરાં કામ સાહજિક મનદ્વારાજ થાય છે. દરવખતે જો તેમાં બુદ્ધિને કાર્ય કરવું પડતું હોત તો તેને ઘણો પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડત. દાખલાતરીકે વાજાંત્ર વગાડનારની આંગળીઓ ત્વરાથી સંપતકની ચાવીઓ ઉપર રમે છે. છાપખાનાંવાળાની કે ટાઈપનું લખાણ કરનારની આંગળીઓ ધારેલા બીબા ઉપરજ પડે છે, સીવનાર સીવે છે, બાઈ-સીકલ ઉપર બેસનાર ચંત્રને ચલાવ્યે જાય છે-એ બધી ક્રિયાઓ સાહજિક મનદ્વારા આપોઆપજ થાય છે. જ્યારે નવી ક્રિયા કરવામાં આવે છે ત્યારે પ્રથમ તેની રીત બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી લે છે અને પછી તે ક્રિયા સાહજિક મનને સોંપવામાં આવે છે. નવું કામ શીખવામાં અને એકવાર શીખ્યા પછી તેને પુનઃ પુનઃ કરવામાં ઘણો તકાવત છે, એ તો સહેજે સમજી શકાય તેવું છે. સાહજિક મનની આ પ્રવૃત્તિનું કારણ મનુષ્યની બુદ્ધિનો થતો વિકાસ અને વિકાસ પામતી બુદ્ધિની સાથે સાહજિક મનનો ઘનિષ્ઠ સંપર્ક છે.

આ સાહજિક મનને સામાન્ય ભાષામાં “ ટેવ ” કહેવાય છે. ઉપર જણાવી ગયા તે પ્રમાણે બુદ્ધિદ્વારા જે જે વિચારો સાહજિક મનને અર્પણ કરવામાં આવે છે, તેમને તે ગ્રહણ કરી લે છે અને ભવિષ્યમાં એ વિચારોમાં ફેરફાર અથવા સુધારો કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી તેમનું અક્ષરશઃ પાલન કરે છે. સાહજિક મન એ એક અજ્ઞયજ્ઞ જેવા તત્ત્વોનું સંગ્રહસ્થાન છે. તેની અંદર કહીં કહીંથી આવેલી વિગતોનો જમાવ જોવામાં આવે છે. એમાંની કેટલીક તો પહેડી દર પહેડીથી વારસામાં ઉતરી આવેલી હોય છે. કેટલીક બાબતો તે મનના માલિકના જીવનની શરૂઆત થઈ ત્યારથી બીજરૂપે પડેલી હતી, તે ધીમે ધીમે અંકુરિત અને

પ્રસ્ફુટિત થવા લાગી છે; કેટલીક બીજાની સૂચનાઓ અને સંસ્કારોદ્વારા બહારથી આવેલી છે. એમાંની કેટલીક ડહાપણવાળી અને ઉપયોગી છે. કેટલીક તેથી ઉલટી પણ હોય છે. વિચારશક્તિના મહત્ત્વવિષે તથા પોતાની જાતની સુધારણામાટે સૂચનાઓ કેવી રીતે આપવી તે વિષે વિવેચન કરતી વખતે આના સંબંધમાં આપણે વધારે ઉંડાણમાં ઉતરીશું.

સાહજિક મનના વિકાસની કેટલીએ ચડતીઉતરતી અવસ્થાઓ જોવામાં આવે છે. પૂરેપૂરી ગૌણવૃત્તિથી આરંભીને સામાન્ય જ્ઞાનની અવસ્થા સુધી તેની વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ જોવામાં આવે છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થયા પછી અહંભાવનો ઉદય થાય છે; અને આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થતાં જ્ઞાનાતીત દશા પ્રાપ્ત થાય છે. એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાના પ્રસંગ આવશે; પણ હવે પછી કહેવામાં આવનારી બાબતોની સમજણ પડે તે માટે મનની આ ત્રણ અવસ્થાઓનાં નામ અને સ્વરૂપ ઓળખી લેવાની જરૂર છે.

મનુષ્યમાં રહેલું પાંચમું તત્ત્વ જે “બુદ્ધિ” કહેવાય છે, તેની સમાલોચના કરતાં પહેલાં સાહજિક મનવિષે થોડીક જરૂરની હકીકતો નોંધી લઈએ. પશુ તથા મનુષ્ય બેઉના જીવનમાં જે જે સામાન્ય કુદરતી વાસનાઓ, ઇચ્છાઓ, વૃત્તિઓ, લાગણીઓ, નીચલી શ્રેણીની ભાવનાઓ જોવામાં આવે છે, તે બધાનું અધિષ્ઠાન સાહજિક મન છે. આ ઉપરાંત વિકાસ પામેલા મનુષ્યની અંદર જે વધારે ઉંચા પ્રકારના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ જોવામાં આવે છે, તેની ઉત્પત્તિ આધ્યાત્મિક મનમાંથી થાય છે; પરંતુ જે જે પાશવ અભિલાષાઓ, વૃત્તિઓ અને લાગણીઓ આપણે નિત્ય જોઈએ છીએ, તેમનું ક્ષેત્ર તો સાહજિક મનજ છે. ક્રુધા, તૃષ્ણા, વિષયવાસના, કામવૃત્તિ, ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા, વૈર—આ બધાનું નિવાસસ્થાન સાહજિક મનની અંદર છે. મનની ત્રણ ભૂમિકાઓમાં આ સૌથી વિશેષ સ્થૂળ અને પાર્થિવ અંશ છે અને મનુષ્યને પૃથ્વી તથા પૃથ્વીના પદાર્થો સાથે બાંધી રાખનાર સાંકળ પણ અહીંજ રહેલી છે. આ ઉપરથી અમે તમામ ઐહિક વસ્તુઓને દોષિત ઠરાવતા નથી; પણ મનુષ્યનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય છે, તેમ તેમ તે આંતર્દષ્ટિવડે જોઈ શકે છે. ઉપર ગણાવેલી બધી વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓ તેના વિકાસક્રમના એક પગથીઆતરીકે બહુજ જરૂરની હોતી.

હજી કેટલીએ પાશવવૃત્તિઓ આપણામાં ભરાઈ બેઠેલી છે. અદ્ય વિકાસ પામેલા મનુષ્યમાં તો તે પ્રત્યક્ષરીતે જોવામાં આવે છે. એ બધી વૃત્તિઓ ઉપર દાબ બેસાડવો અને તેમને ઉચ્ચ તથા વિશુદ્ધ ભાવનાઓને અધીન બનાવવી એ યોગીઓના 'ઉપદેશનું' એક અંગ છે. વાચક ! તમારામાં એવી પાશવવૃત્તિ તમે જોઈ શકતા હો તો તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. તમે તેમને જોઈ શકો છો અને જાણી શકો છો. એ તો તમારી ઉન્નતિની એક ભારે નિશાની છે; કારણ કે દુશ્મનથી અજાણ રહેવા કરતાં તેની હાજરીથી વાકેફ થવું અને તેને છુપાઈ રહેવાની જગ્યાઓ જોઈ લેવી એ તો તેના ઉપર જય મેળવવાનો માર્ગ છે; માટે પ્રિય વાચક! નાઉમેદ ન થતાં તમે એ પાશવવૃત્તિઓને ઓળખતા શીખો અને જંગલી પશુઓને જેમ વાદી તાબે કરી દે છે, તેમ તમે તેમને તાબે કરવા યત્ન કરો. એ પાશવવૃત્તિઓ એકવાર ઉપયોગી અને સહેતુક હતી. કુદરતેજ તેમને તમારા સ્વભાવમાં મૂકેલી હતી. શેતાનમાંથી તેમની ઉત્પત્તિ થયેલી છે, એવું કોઈ સંકીર્ણ વિચારવાળા ધર્મોપદેશકો કહે તો માનતા નહિ. તમારી ઉન્નતિને માટે એકવાર એ બહુજ જરૂરની હતી. એ ન હોત તો તમે અત્યારે આ સ્થિતિમાં કદાચ નજ હોત; પણ હવે તેમની જરૂરીયાત રહી નથી. તમે તે અવસ્થા કરતાં ઘણે આગળ નીકળી ગયા છો. તેમને ધિક્કારો નહિ પણ દૃઢતાપૂર્વક તમારા પગતળે દબાવતા જાઓ અને આગળ વધો. તમારી ઉચ્ચ ભાવનાઓના બળમાં વૃદ્ધિ કરો. પશુ ગમે તેટલું બળવાન હોય તોપણ મનુષ્ય તેને તાબે કરી શકે છે, તેમ તમારી સાત્ત્વિક ભાવનાઓના પ્રભાવ આગળ આ બધી રાજસિક, તામસિક વૃત્તિઓ દીન બની જશે અને તદુપરાંત તમારી ઉન્નતિમાં સહાયક નીવડશે.

૫—બુદ્ધિ

અત્યાર સુધીમાં આપણે જે જે તત્ત્વો જોયાં તે બધાં મનુષ્ય અને પશુમાં સામાન્ય હતાં. હવે આપણે જે તત્ત્વની સમાલોચના કરવાનો આરંભ કરીએ છીએ, તેનો ઉદ્ય મનુષ્યમાંજ થયેલો જોવામાં આવે છે. એ તત્ત્વોનો વિકાસ કરીને મનુષ્યે પોતાની ઉન્નતિનું એક અંગ સિદ્ધ કરી દીધું છે.

ચોથામાંથી પાંચમા તત્ત્વમાં જે ફેરફાર થાય છે, તે ઘણીજ બેમાલૂમ હોય છે. આપણે હમણાંજ કહી ગયા છીએ કે મેઘધનુષ્યના રંગની માફક એ

તત્ત્વોના સીમાડા એવા મળી ગયા છે કે ક્યાં આગળ એક પૂરો થાય છે અને ક્યાં આગળ બીજાની શરૂઆત થાય છે, તે ઓળખવુંજ મુશ્કેલ છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થતાં તેનો પ્રકાશ સાહજિક મન ઉપર પડવા લાગે છે અને તેની પ્રવૃત્તિમાં વિચારશક્તિનું દર્શન થાય છે. બુદ્ધિના સામાન્ય વિકાસમાંથી અહંભાવ જન્મે છે. પાંચમા તત્ત્વનો ઉદય થતાં સુધીમાં પ્રાણીને માત્ર લાગણીઓજ હોય છે; વિચારશક્તિ નથી હોતી; તેને વાસનાઓ છે પણ જ્ઞાન અને બુદ્ધિયુક્ત સંકલ્પશક્તિ તેનામાં નથી. પ્રજા તૈયાર થઈને ઉભી છે પણ રાજ્ય કરનાર શક્તિના ઉદયની રાહ જોવાય છે. પ્રાણી જેના સ્પર્શથી પશુ મટીને માનવી બને છે, તે શક્તિ તે બુદ્ધિ છે.

કેટલાંક ઉપલાવર્ગનાં પશુઓમાં તેમના સ્વભાવનું ચોથું તત્ત્વ અર્થાત્ સાહજિક મન વધતાં વધતાં છેક બુદ્ધિના સીમાડા સુધી જઈ પહોંચ્યું છે, એવું તેમની કૃતિ ઉપરથી જણાય છે. જે પશુઓ ઘણી પેઢીથી મનુષ્યના સમાગમમાં આવેલાં છે, તેમનામાં બુદ્ધિનું તત્ત્વ કેટલેક અંશે પ્રસ્ફુટિત થયેલું જોવામાં આવે છે. બુદ્ધિના ઉદયની પહેલી નિશાની અહંભાવની જાગૃતિ છે.

નીચલા વર્ગનાં પશુઓમાં અહંભાવ અથવા અસ્મિતાનું તત્ત્વ બહુજ અદ્વપાંશે વિકસિત થયેલું હોય છે. તેમના જ્ઞાનની સીમા કેવળ લાગણીઓમાંજ પરિસમાપ્ત થાય છે. તેમના જીવનનો વ્યવહાર પણ ચંત્રવત્ થતો આવે છે. તેમના મનનો વ્યાપાર માત્ર સાહજિક મનના પ્રદેશમાંજ પ્રવર્તે છે અને તેની અંદર શરીરને નિભાવવાની વૃત્તિઓ અને ઇચ્છાઓ ઉપરાંત બીજા કશાનો સમાવેશ થતો નથી. ત્યારપછી તેમનામાં સામાન્ય જ્ઞાનદશાનો ઉદય થાય છે; પણ તેનાવડે તેઓને બાહ્યજગતનુંજ કાંઈક જ્ઞાન થાય છે. તેઓ તેમનાં સુખદુઃખ, ભયકલેશ, યોજનાઓ, કે ઇચ્છાઓવિષે વિચાર કરવા કે તેમના પોતાના તેમજ બીજાના અનુભવોની તુલના કરી તેમાંથી સાર કહાડવા સમર્થ હોતાં નથી. તેમને આંતરદૃષ્ટિનો સંપૂર્ણ અભાવ હોય છે.

અસ્મિતાનો ઉદય થવાની સાથે માણસમાં “ હું છું ” એવી કાંઈક ભાવના જાગૃત થાય છે. તે પોતાની બીજાઓની સાથે સરખામણી કરવા માંડે છે તથા પોતાના તેમજ પારકા અનુભવોવિષે વિચાર કરવા લાગે છે. હવે તે પોતાના મન તરફ દૃષ્ટિ નાખી શકે છે અને ત્યાં શું શું પડ્યું છે, તેની નોંધ

લે છે. આંતરદૃષ્ટિની શરૂઆત થતાં વર્ગીકરણ, વિસ્લેષણ, તુલના, અનુમાન, ઉપપત્તિ વગેરે માનસિક ક્રિયાઓની શરૂઆત થવા માંડે છે. નવા વિચારો તેના મનના પ્રદેશમાં દાખલ થતા જાય છે અને બુદ્ધિ તેને ગ્રહણ કરીને સાહજિક મનને સોંપતી જાય છે. હવે તે પરાવલંબી મટીને સ્વાવલંબી બનતો જાય છે. પ્રથમની યંત્રવત્ અવસ્થાને હવે તેણે પાછળ મૂકી દીધી હોય છે.

એ અસ્મિતાની નાનકડી ચીણુગારીએ ભારે પરિણામ નીપજાવ્યું છે. સાદામાં સાદી બુદ્ધિના અર્ધવિકસિત કિરણમાંથી આજે જોઈએ છીએ તો મનુષ્યની બુદ્ધિમાંથી પ્રકાશનાં પૂર વહી રહ્યાં છે. એ અસ્મિતાનું સ્વરૂપ સમજવું સહેલું છે પણ તેની વ્યાખ્યા બાંધવી ઘણી અઘરી છે. એક લેખકે બહુજ પરિમિત શબ્દોમાં કહ્યું છે કે અસ્મિતા વગર મનુષ્યને જ્ઞાન થઈ શકે પણ તેને જ્ઞાન થયું છે એવું જ્ઞાન તેને ન થઈ શકે. આ રીતે બુદ્ધિનો આવિર્ભાવ થયા પછી મનુષ્યજાતિએ આજસુધીમાં વિશાળ જ્ઞાનનો ભંડાર પેદા કર્યો છે; પણ હજી આગળ ઉપર તેને જે ઉચ્ચ તત્ત્વદર્શનની પ્રાપ્તિ થવાની છે, તેની સરખામણીમાં તેનું અત્યારસુધીનું જ્ઞાન કશા હિસાબમાં નથી. મનુષ્યની બુદ્ધિ જ્ઞાનના એક પછી એક કોઠા સર કરતી જાય છે અને આગળ જતાં આધ્યાત્મિક મનમાંથી વહન કરતો પ્રકાશ જેમ જેમ તેના ઉપર પડતો જશે, તેમ તેમ જ્ઞાનના કેટલાએ પ્રદેશ તેની આગળ ખુલ્લા થઈ જશે; અને હાલ સ્વપ્ને પણ ન કલ્પાય એવાં પરાક્રમો તે કરી બતાવશે; પણ આ માનવી મગર ન થા. તારી બુદ્ધિ તો તારી શક્તિઓની ગણતરીમાં ત્રીજે નંબરે છે. સાહજિક મનથી બુદ્ધિ જેટલી શ્રેષ્ઠ છે, તેટલુંજ બુદ્ધિના કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ એક બીજું તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર એક તત્ત્વ તો એવું છે કે તેને માટે જગતની ભાષાઓમાં શબ્દ નથી. તેની વ્યાખ્યા કરતાં વાણી વિરમી જાય છે. એ જે તત્ત્વોનો વિકાસ તો હજી લગલગ નથીજ થયો; માટે બુદ્ધિના ચમત્કારથી અંબાઈ જતો નહિ અને બુદ્ધિજ મનુષ્યનું શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ છે અને તેની ઉપર કાંઈજ નથી એમ માની બેસતા નહિ.

નિગૂઢ તત્ત્વવેત્તાઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે એકવાર જ્યાં અસ્મિતાનો ઉદય થયો અને “હું છું” એવી ભાવના જ્યાં જાગૃત થઈ કે તેની સાથેજ જીવની પ્રાકૃત જીવંત જીંદગી શરૂ થાય છે. હજી આધ્યાત્મિક જાગૃતિને તો બહુ વાર છે. માત્ર “હું હસી ધરાવું છું” એવું ભાન જીવને થવા માંડે છે તેને ઉદ્દેશીનેજ આ કથન છે. એ અવસ્થા શરૂ થતાં તેના પ્રાકૃત જીવનનો

પ્રારંભ થાય છે. અત્યારસુધીનું તેનું જીવન અર્ધનિદ્રિત અર્થાત્ અપૂર્ણ જ્ઞાનદશાથી વ્યાપ્ત હતું. હવે તેનો પ્રાકૃત જન્મ થયો એમ કહી શકાય. અલબત્ત, હજી તેને ઘણાંએ પગથીઆં ચડવાનાં છે. ઘણીવાર આગળ વધી વધીને પાછા લપસી પડવાના પ્રસંગો અને ભારે ભારે કસોટીઓ આવવાની છે; પણ ચડતાં, લપસતાં, આગળ વધતાં, પાછા હઠતાં જીવ તો પ્રગતિજ કયે જાય છે. ખરું જોતાં કોઇનું અધઃપતન છેજ નહિ. જીવમાત્ર પ્રગતિ-પંથના પ્રવાસીઓ છે. કોઈ મંદ તો કોઈ ત્વરિત એમ સૌ પોતપોતાના વેગ પ્રમાણે પૂર્ણ અવસ્થા તરફ કૂચ કર્યા જાય છે. આપણી બાહ્યદૃષ્ટિએ દેખાતાં સ્ખલન અને પતન એ વાસ્તવમાં તેમ નથી; પણ પરિપક્વ દશાને પામવાનાં પગથીઆંજ છે.

સાહજિક મન અને બુદ્ધિના સંબંધમાં આપણે મહત્ત્વના પાઠ શીખી લેવાના છે; માટે છઠ્ઠા તત્ત્વ તરફ દૃષ્ટિ કરતાં પહેલાં એ બેઉનું સમ્યક્ અવ-લોકન કરી લઈએ.

ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાલાયક અગત્યની બાબત તો એ છે કે બુદ્ધિનો વિકાસ થવાથી પ્રાણીમાં “ સારાપણું ” અર્થાત્ સદાચારની વૃદ્ધિ થવીજ જો-ઈએ, એવો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. એટલું તો ખરું કે બુદ્ધિનો વિકાસ થ-વાથી પ્રાણીને ઉર્ધ્વગતિ કરવાને એક પ્રકારનો વેગ તો મળે છેજ; પણ કેટ-લાંક પ્રાણીઓના ઉપર પાશવપણાનાં એવાં ગાઢાં પડ બાઝી ગયાં હોય છે, સ્થળતાનું એવું આવરણ ફરી વળેલું હોય છે, કે બુદ્ધિનો વિકાસ થવાથી તેઓ તેમની પાશવવાસનાઓ તથા મનોવૃત્તિઓને તૃપ્ત કરવા ઉલટાં વધારે શક્તિમાન થાય છે. મનુષ્ય એવા સંજોગોમાં મૂકાએલો છે કે જો તે ધારે તો પાશવજીવનમાં પશુના કરતાં પણ ઘણો આગળ વધી જાય. પશુ-ઓનું જીવન તેમના સાહજિક મનવડે નિયમિત થતું આવે છે; તેથી કરીને તેમની કૃતિઓ હમેશાં કુદરતના નિયમમુજબજ થયા કરે છે. પશુ તેની અંદર રહેલી કુદરતની પ્રેરણાનુસાર વર્તન કરે તેમાં કશું ગેરવાજબી નથી; પણ મનુષ્યની વાત જુદી છે. તેનામાં બુદ્ધિનો અને સારાસારતા બાણુવાની શ-ક્તિનો વિકાસ થયો હોય છે; તેથી કરીને તે જાણે છે કે પશુની માફક વ્યવ-હાર કરવો એ તેનામાં રહેલા ઉચ્ચતમ તત્ત્વને નામેશી લગાડનારું છે; અથવા તેને પશુના કરતાં પણ હલકે દરજ્જે લઈ જનારું છે. તે આટલું જા-ણતો હોય છે તે છતાં તે પોતાની બુદ્ધિને પાશવવ્યવહાર તરફ વાળે છે અને

એ રીતે પશુને છાજતા ઉપલોગ અને તેને લોગવવાનાં સાધનો અને ઉપાયો પશુના કરતાં પણ વધારે મોટા પાયા ઉપર શોધી કહાડે છે. પશુઓ તેમની કુદરતી હાજતોની હદનું ભાગ્યેજ ઉલ્લંઘન કરે છે. એ પરાક્રમ તો એકલા માણસથીજ થઈ શકે છે ! મનુષ્યમાં જેમ બુદ્ધિનો વિકાસ વધારે તેમ તેનામાં ક્ષુદ્ર વાસનાઓનું પ્રાબલ્ય વધારે હોય છે. વળી એ વાસનાઓ અને લાલ-ઓની વિવિધતા અને તેમને તૃપ્ત કરવાનાં સાધનો પણ તેની પાસે વિશેષ હોય છે. ઘણીવાર તો તે તરેહ તરેહની ક્ષુદ્ર ભોગેચ્છાઓ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા તો પાશવવૃત્તિના પાયા ઉપર પોતાની બુદ્ધિવડે અવનવા ભોગવિલાસનો સામગ્રીઓ રચે છે. આવા પ્રકારના જીવનનું શું પરિણામ આવે તે ગુપ્ત-વિદ્યાના જાણનારાઓને સુવિદિત છે. તેઓ કહે છે કે આવાં માણસોને પુનઃ પશુયોનિમાં પ્રવેશ કરવો પડે છે અને એ પ્રકારની ઘણી લાંબી વાટે પ્રવાસ કર્યા પછીજ તેમને પાછા મનુષ્યગ્રેણીમાં આવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પશુના કરતાં પણ એક રીતે તેમની અવસ્થા વધારે દુઃખપ્રદ છે; કારણ કે એક સમય ભોગવેલી ઉચ્ચ સ્થિતિ અને ત્યાંથી થએલા અધઃપતનની તેમના મન ઉપર ઝાંખી છાપ પડેલી હોય છે. આ દુઃખપ્રદ સ્થિતિ નીચલી પૂણી-ઓમાંથી ઉત્ક્રાંતિ કરીને આવેલાં પશુઓની હોતી નથી. કોઈ સુસંસ્કારી મનુષ્યને ભાગ્યવશાત્ છેક રાત્રીમનુષ્યોના ભોગાં રહેવાની ફરજ પડે તો તેથી તેના મનને જે કષ્ટ થાય તેની કલ્પના કરવાથી આવાં હૃતભાગ્ય પ્રાણીઓનાં દુઃખનો ખ્યાલ આવી શકે.

માટે સાવધાન થાઓ. પશુજીવનમાંથી ઉત્ક્રાંતિ પામીને તમે મનુષ્યજીવનમાં પ્રવેશ કર્યો છે. હવે તમારામાં રહેલા ઉચ્ચ અંશે પાછા પાશવજીવન તરફ ન ઘસડાઈ જાય તેને માટે નિરંતર સાવચેત રહેજો. હમેશાં તમારી દૃષ્ટિ ઉન્નતિ તરફજ રાખજો. “પ્રગતિ” ને તમારો મુદ્રાલેખ બનાવી રાખજો. પાશવવૃત્તિ તમને કોઈકોઈ વાર નીચે ઘસડવા જોર કરશે, પણ તે વખતે તમારું આધ્યાત્મિક મન તમને ઉચે ખેંચવા પ્રયત્ન કરતુંજ રહેશે અને આ ખેંચતાણુમા ટકી રહેવાનું તમને હમેશા જળ આપ્યાજ કરશે. બુદ્ધિ એ આધ્યાત્મિક મન અને સાહજિક મન એ બેની વચ્ચે આવેલી છે અને તેથી તેના ઉપર બેઉ અસર નીપજવી શકે છે. ઉંચે જવું અને નીચે પટકાવું એ તમારા હાથમાં છે. તમારો મદદગાર, તમારો સાચો માર્ગદર્શક તમારી અંદરજ રહેલો છે. હમેશાં તેના તરફ દૃષ્ટિ રાખતા રહેજો અને પ્રાણીતે પણ નીચે ઘસડાતા

નહિ. તમારામાં રહેલી અસ્મિતાને પ્રકટ કરો અને પાશવવૃત્તિનું દમન કરો. તમે અમર આત્મા છો અને આગળ ને આગળ વધારે દિવ્ય જીવનમાં પ્રવેશ કરવા સરળતા છે તે યાદ રાખો.

અધ્યાય ૩ જો-આધ્યાત્મિક તત્ત્વો

ગયા અધ્યાયમાં આપણે મનુષ્યના ચોથા અને પાંચમા તત્ત્વનું અર્થાત્ સાહજિક મન અને બુદ્ધિનું અવલોકન કરી ગયા. તે પ્રસંગે કહેવામાં આવ્યું હતું કે માનવજાતિમાં ચોથા તત્ત્વનો તો પૂરેપૂરો આવિર્ભાવ થઈ ચુક્યો છે અને પાંચમા તત્ત્વનો સીમાડો પણ ઓળંગાયો છે. આપણામાંથી કોઈ કોઈ વ્યક્તિએ પાંચમા તત્ત્વનો મોટો ભાગ પોતાનો કરી લીધો છે; જો કે ખરું જોતાં તો એમાંએ હજી ઘણું નવું પ્રાપ્ત કરવાનું અવશિષ્ટ રહ્યું છે. વળી આપણામાંથી પણ એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેમના જ્ઞાનની મર્યાદા ચોથા તત્ત્વની સીમા ઓળંગીને આગળ નથી વધી અને બુદ્ધિનું તો તેમનામાં છેક ઝાંખુ ઝાંખુ અજવાળું જ થવા લાગ્યું છે. જેઓ જંગલી મનુષ્યોમાં ગણાય છે તેમનેજ માટે આ કથન નથી પણ સુધરેલી પ્રજામાં ગણાતાં માણસોમાંનાં ઘણાંખરાંને આ હકીકત લાગુ પડે છે. તેઓ હજી સ્વતંત્રપણે વિચાર કરી શકતાં નથી અને ઘેટાંનાં ટોળાંની માફક અમુક આગેવાનોનાં દોર્યાં દોરાય છે; પણ બધું જોતાં માનવજાતિ પ્રગતિના પથ ઉપર આરૂઢ થયેલી છે અને ધીમી પરંતુ અમુક રીતે આગળ પ્રગતિ કર્યે જાય છે. જેઓ પહેલાં કદિ પણ જાતે વિચાર કરતા ન હતા તેઓ હવે વિચાર કરવા લાગ્યા છે અને ઘણી ખરી બાબતોમાં કાર્યકારણ વિચારતા થયા છે.

આપણે હમણાંજ જોઈ ગયા કે વર્તમાન મનુષ્યોમાંનાં ઘણાંખરાંના બુદ્ધિતત્ત્વનો અદ્યમાત્ર વિકાસ થયો છે અને આખી માનવપ્રજાએ તો બુદ્ધિના પ્રદેશમાં માત્ર થોડાંજ પગલાં ભર્યાં છે. એવી સ્થિતિમાં જેમણે અસાધારણ આત્મિક પ્રગતિ કરી હોય એવાં વિરલ સ્ત્રીપુરુષોસિવાય મનુષ્યોમાં રહેલી બુદ્ધિના કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચ તત્ત્વોનું સ્વરૂપ સાધારણજનતાથી સમજી શકાયજ નહિ. એ તો આઘળો જન્મેલો મનુષ્ય તેજની કલ્પના કરે અથવા બહેરો જન્મેલો માણસ શબ્દની કલ્પના કરે તેના જેવું અસાધ્ય છે.

યોગ. ૧૫

માણસ પોતાના અનુભવને આધારેજ કલ્પના અને જ્ઞાનની ધારણા કરી શકે છે. જેણે કદિ ગળપણ આખ્યુંજ નથી તે ગળપણનો ખ્યાલ કરીજ કેમ શકે ?

પણ જેઓ બ્રહ્મવિદ્યાને લગતાં પુસ્તકો તરફ સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષાય છે, તેમને કોઈ ને કોઈવાર એવા કેટલાક અનુભવો મળ્યા હશેજ કે જેમની મદદથી તેઓ છઠ્ઠા તત્ત્વનું સ્વરૂપ કાંઈક સમજી શકશે. ગુપ્તવિદ્યાનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ મનનું વલણ થવું એજ પ્રસ્ફુટિત થવાની તૈયારી કરતા આધ્યાત્મિક મનની નિશાની છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે તેમના જ્ઞાનના પ્રદેશમાં આધ્યાત્મિક મન ધીરે ધીરે પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા લાગ્યું છે; જો કે તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ થવાને હજી ઘણા જમાના વહી જશે તોપણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મનુષ્યોના જીવનમાં આધ્યાત્મિક મનની શુભ અસર તો થવા લાગીજ છે એમાં કશો સંદેહ નથી. આધ્યાત્મિક મનની જાગૃતિની પ્રારંભિક દશામાં એક ચોક્કસ પ્રકારની બેચેની અને અસંતોષનો અનુભવ થાય છે અને સત્યના રસ્તાપર ચડતાં સુધી એ માનસિક વ્યથા ચાલુ રહે છે. ત્યાર પછી પણ તે છેક નિર્મૂળ તો નથીજ થતી; કારણ કે જ્ઞાનના નાના નાના ટુકડાઓથી આત્માની ભૂખ નથી ભાંગતી; પણ કોઈએ નિરાશ થવું નહિ. આ બેચેની તો આત્મસૂર્યના ઉદયના શુભ ચિન્હરૂપ છે.

આ અધ્યાયના અંતમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ કેવી રીતે થાય છે, તે વિષે કાંઈક કહેવામાં આવશે; તેથી કરીને વાચક પોતાને કોઈ કોઈવાર થએલા અનોખા અનુભવોનું સ્પષ્ટ સમજી શકશે. હવે આપણે મનુષ્યનું છઠું તત્ત્વ જેને આધ્યાત્મિક મન એવું નામ આપેલું છે, તેનું સ્વરૂપ સમજવાનો કાંઈક પ્રયત્ન કરીએ.

જેમને આ ભૂમિકામાંથી આવતા જ્ઞાનપ્રવાહનો કાંઈક ઝાંખો પણ અનુભવ થએલો છે તેમના સિવાયના અન્ય વાચકોને આ અધ્યાય “ અંધારી ઓરડી ” જેવો અથવા તો નહિ સમજાય એવા કોયડા જેવો જણાશે. એની પણ પેલી પાર રહેલું સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તે તો ઘણુંજ વિકાસ પામેલા અને અત્યંત ઉન્નત થએલા યોગીઓના સિવાય સર્વને અગમ્યજ છે. એવા યોગી અને આપણી વચ્ચે જમીનઆસ્માન જેટલું હજી અંતર છે; છતાં પણ આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે તેનો સહેજસાજ ખ્યાલ આપવા પૂરતું અત્રે એના સંબંધમાં કાંઈક કહેવામાં આવશે. પ્રારંભમાં તો આત્મા જેવું એક તત્ત્વ છે એટલુંજ યાદ રાખી લેવાની જરૂર છે; કારણ કે આત્મા અને બુદ્ધિની વચમાં પૂર્ણ

રૂપે જેનું આપણે અત્યારે અવલોકન કરવા માગીએ છીએ તે આધ્યાત્મિક મન આવેલું છે. એ આધ્યાત્મિક મનનું સ્વરૂપ અને તેની પ્રક્રિયા એટલી તો આનંદ અને વિસ્મયજનક છે કે હાલ તો આપણે આત્માને બાબુએ મૂકી તેટલાથીજ તૃપ્ત થઈએ એમ છે.

૬—આધ્યાત્મિક મન

આ આધ્યાત્મિક મનને કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ “ જ્ઞાનાતીત મન ” એવું નામ આપેલું છે, તે પણ યોગ્યજ છે; કારણ કે સાહજિક મન અથવા ગૌણ વૃત્તિ તે પણ જ્ઞાન અથવા બુદ્ધિની બહારનું તત્ત્વ છે; પણ આધ્યાત્મિક મન જેટલું બુદ્ધિની ઉપર છે તેટલુંજ સાહજિક મન તેનાથી નીચે છે, તેથી કરીને તેને સાહજિક મનથી જૂદાતરીકે ઓળખવા વાસ્તે તેને જ્ઞાનાતીત મન કહીએ તો ખોટું નથી.

આધ્યાત્મિક મનનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ તો આપણામાંથી ઘણાજ થોડાને થયો હશે; પરંતુ “ આપણી અંદર એવું કંઈક ” છે કે જે આપણને વારંવાર વિશુદ્ધ લાવનારો પોષવાની, ઉમદા કાર્યો કરવાની અને ઉત્તમ જીવન ગાળવાની પ્રેરણા કર્યાજ કરે છે. તે “ કંઈક ” નો તો હવે આપણામાંથી ઘણાકને અનુભવ થવા લાગ્યો છે અને જેમને આત્માનો ઘણોજ ઝાંખો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો હોય અને તેમનાં જીવનપર તેની અસર થતી હોય પણ જેને તેઓ જાણતાં ન હોય એવાં તો ઘણાં માણસો નીકળી આવશે. સારાંશમાં આખી માનવજાતિ આત્માનો પ્રકાશ ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં અનુભવી રહી છે; પરંતુ એ પ્રકાશ એવા ઘટ્ટ પડદામાં થઈને આવે છે કે તે નહિ જેવોજ બની જાય છે; પણ મનુષ્ય ધીમેધીમે એ સ્થૂળ આવરણને ઉઠેલતો જાય છે અને એક સમય એવો પણ આવશે કે જ્યારે સમગ્ર માનવજાતિ એ પ્રકાશનો અનુભવ કરશે.

માનવજીવનમાં આપણે જે કંઈ પવિત્ર, સુંદર અને ઉદાત્ત અંશે જોઈએ છીએ તે બધાનો મૂળ પ્રવાહ આધ્યાત્મિક મનમાં ઉત્પન્ન થયા પછીજ સામાન્ય જ્ઞાનના પ્રદેશમાં દાખલ થાય છે. ઉત્કાન્તિકમમાં પ્રયાણ કરતા માનવીને જે કંઈ ઉદારતા, ધાર્મિકતા, પ્રેમ, હયા, નિઃસ્વાર્થ પરાયણતા, ન્યાય વૃત્તિ, બ્રાતૃભાવ વગેરે પ્રાપ્ત થયાં છે તે બધાં ધીમે ધીમે પ્રસ્ફુટિત થતા આધ્યાત્મિક મનમાંથી પ્રકટ થયાં છે. તેનો ઈશ્વરપ્રત્યેનો અને જાતિભાઈઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ પણ ત્યાંથીજ આવેલો છે. હજી જેમ જેમ આ તત્ત્વ વધારે વધારે

પ્રસ્ફુટિત થતું જશે તેમ તેમ મનુષ્યની ન્યાયની ભાવના વધારે વિશાળ અને ઉદાર બનશે; તેની દયાની સીમા વધારે વિસ્તૃત થશે; તેના બ્રાતૃભાવ અને પ્રેમમાં નવા રંગો પ્રકટી નીકળશે. સારાંશમાં જેને આપણે સાત્ત્વિક ભાવનાઓ કહીએ છીએ તેનો સુંદર વિકાસ જોવામાં આવશે; અને તેમ થતાં તે *ઈશુ-ખ્રિસ્તે આપેલો દૈવી ઉપદેશ; (જેનું રહસ્ય બ્રહ્મવિદ્યા જાણનારાઓને સુવિદિત છે પણ તેના આધુનિક અનુયાયીઓ હજી સમજી શક્યા નથી) કે “ તું તારા પ્રભુને તારા ખરા અંતઃકરણના પ્રેમથી, શુદ્ધ મનથી અને આત્માના સાચા ઉમળકાથી ચહાજે અને તારા પાડોશીને પણ આત્મવત્ ગણીને ચહાજે. ” તે ઉપદેશમુજબ મનુષ્યો આચરણ કરવા લાગશે.

જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મનની સ્ફુર્તિ થતી જાય છે, તેમ તેમ આ જગત-નું નિયમન કરનાર કોઈ વિશેષ સત્તા હોવીજ જોઈએ એવો વિશ્વાસ દૃઢ થતો જાય છે અને એ વિશ્વાસની વૃદ્ધિની સાથેજ બ્રાતૃભાવ પણ વધારે ઉદાર અને વ્યાપક બનતો જાય છે. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન સાહજિક મનમાથી તો સંભવેજ નહિ અને બુદ્ધિ પણ તેનો અનુભવ કરાવી શકે નહિ. આધ્યાત્મિક મન બુદ્ધિથી વિપરીત નથી પણ તેનાથી આગળ છે અને જે સત્યોને તે જોઈ શકે છે તે બુદ્ધિને અર્પણ કરે છે. બુદ્ધિ તેમના ઉપર વિચાર કરી શકે છે પણ તેમની ઉત્પત્તિનું સ્થાન બુદ્ધિ નથી.

મનુષ્યને ઇશ્વર સંબંધી જે કાંઈ સાચી અને પરિપૂર્ણ ભાવનાઓ પ્રાપ્ત થએલી છે તેમની ઉત્પત્તિ બુદ્ધિદ્વારા થએલી નથી. બુદ્ધિએ તેના વિષે વિચાર ચલાવ્યા છે, સરખામણીઓ કરી છે, સારાસારની તુલના કરી સત્ત્વ નીચોવી કહાડ્યાં છે, સંપ્રદાયો અને વાદ રચ્યા છે, એ વાત સાચી છે. વળી મનુષ્યોની વચ્ચે પરસ્પર કેવા પ્રકારનો સંબંધ હોવો જોઈએ તેનો નિર્ણય પણ બુદ્ધિ નજ કરી શકે. દાખલાતરીકે માણસ પોતાના જાતિભાઈઓ તથા અન્યાન્ય પ્રાણીઓપ્રત્યે શામાટે દયાળુપણે વર્તે છે તેનોજ વિચાર કરો. શું પ્રેમ અને દયાનું મહત્ત્વ તેને બુદ્ધિદ્વારા સમજાઈ ગયું છે તેથી ? તેમ તો બનેજ નહિ; કારણ કે એકલા લૂખા વિચારથી મનુષ્યના હૃદયમાં દયાનું ઝરણ નથી ફૂટતું. વસ્તુસ્થિતિ તો એવી છે કે મનુષ્યની અંદરના બંધારણમાંના કોઈક અજ્ઞાત સ્થાનમાંથી એવી ભાવનાઓ અને

* જગતમાંના સર્વ મુખ્ય ધર્મોના મૂળ પુરુષોના ઉપદેશ આવી મુદ્દામ બાબતોમાં એકબીજાને મળતાજ હોય છે.

વિચારો પ્રેરાયા કરે છે કે તેના પ્રભાવને લીધે તેને દયા અને પ્રેમનું ધોરણ સ્વીકાર્યેજ છૂટકો છે; ન સ્વીકારે ત્યાંસુધી તેને માનસિક વ્યથા અને બેચેની થયાજ કરેછે. આ ભાવનાઓ અને વિચારો બીજી ભાવનાઓ તેમજ વાસનાઓના જેવું ખરેખરું અસ્તિત્વ ધરાવે છે; અને જેમ જેમ મનુષ્યની ઉન્નતિ થતી જાય છે તેમ તેમ તેમની સંખ્યા અને પ્રભાવમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. ઇતિહાસ આ વાતની સાબિતી આપે છે. થોડાંક શતકપૂર્વેનાં મનુષ્યોનો એકબીજા સાથેનો વ્યવહાર જુઓ અને આજે તેમાં સુધારો થયો છે કે નહિ? કૂરતાને ઠેકાણે પ્રેમ અને દયાએ પગપેસારો કર્યો છે કે નહિ? પણ ફૂલાઈ ન જશે. હજી તો માનવસ્વભાવમાં એટલું પરિવર્તન થતું ચીલશે કે ભવિષ્યની પ્રજા તેમના દૃષ્ટિબિન્દુથી આપણા હાલના સૌજન્યભરેલા વ્યવહારને પણ કૂર ગણી રાની મનુષ્યોમાં આપણી ગણના કરે તો તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને પંથે ચડતા મનુષ્યને સઘળાં માનવીઓ પોતાનાં કુંટુખી જેવાંજ દેખાય છે અને તેમના પ્રત્યે તેનો પ્રેમ પણ વૃદ્ધિગત થતો જાય છે. બીજાનું દુઃખ જોઈ તેને ઘણો સંતાપ થાય છે અને એ સંતાપ એટલો બધો થાય છે કે તેનું દુઃખ ફેડવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર તેનાથી રહેવાતુંજ નથી. વખત જતાં એવો પણ સમય આવી પહોંચશે કે જે પારવગરનાં કષ્ટ હાલનાં મનુષ્યો ખમી રહ્યાં છે તેમનો સંભવજ એછો થઈ જશે. માનવ-પ્રજાને આત્મજ્ઞાન થતાં પોતાના જાતભાઈઓનું દુઃખ એટલું બધું દુઃખ-પ્રહ થઈ પડશે કે તેના નિવારણના ઉપાય સત્વર શોધાશે અને અમલમાં મૂકાશે. પાશવજીવનની અધમતાવિરુદ્ધનો ભારે પોકાર છેક આત્માના હંડાણમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ભણે આપણે થોડા કાળ સુધી તેની ઉપેક્ષા કરીએ તોપણ અંતે તેના તરફ લક્ષ આપ્યા વગર છૂટકોજ નથી થતો.

એક બોધદાયક જૂની દંતકથા એવી છે કે દરેક માણસને અકેક પડપે એક એવા બે સલાહ આપનારા કિરસ્તાઓ તેની સાથે ને સાથે હમેશાં ફર્યાજ કરે છે. એક તેને ઉન્નત ભાવનાઓનું અનુસરણ કરવા પ્રેરણા કરે છે ત્યારે બીજો તેને અધોગામી થવાની શિખામણ આપ્યાજ કરે છે. મનની ત્રણ ભૂમિકાઓનો ખ્યાલ કરતાં આ દંતકથાનું રહસ્ય તરતજ સમજાઈ જાય છે. મનુષ્યની અહંભાવનાની જગ્યાએ બુદ્ધિને મૂકીશું તો તેની એક બાજુએ તેના જૂના નીચી શ્રેણીના સંસ્કાર, ટેવો અને લાલચો તરફ પ્રેરણા કરનાર સાહજિક મન છે અને બીજી બાજુએ એ તમામ ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓને અંકુશમાં લાવી,

ઉન્નતિ અને પવિત્રતા તરફ ગતિ કરવાની સૂચનાઓ બુદ્ધિને નિરંતર પ્રેરનાર આધ્યાત્મિક મન છે. ઉચ્ચ અને નીચ મનોવૃત્તિઓની વચ્ચે ચાલી રહેતી ખેંચતાણુ તો જનસ્વભાવનું અવલોકન કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને સુવિદિતજ છે; અને તેની ઉત્પત્તિની બાબતમાં તરેહ તરેહની માન્યતાઓ લોકોમાં પ્રચલિત થએલી છે. અસલના વખતના લોકો કહેતા કે માણસને પાપ તરફ શેતાન લલચાવે છે અને દેવ તેનું રક્ષણ કરે છે; પણ ખરું જોતાં એ દેવદાનવનું યુદ્ધ તો મનુષ્યના પોતાનાજ સ્વભાવના જો અંશે વચ્ચેનુંજ છે. મનુષ્યનો અહંભાવ નીચેની ભૂમિકા વટાવીને ઉપરની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાની તૈયારી કરી રહ્યો છે; પરંતુ નીચલી ભૂમિકાનાં આવરણોમાંથી તે પૂરેપૂરો મુક્ત થાય ત્યાંસુધી આ ખેંચતાણુ ચાલુ રહેશે જ્યારે તે ઉપરની ભૂમિકામાં પૂરેપૂરો પ્રવેશ કરી રહેશે ત્યારે આધ્યાત્મિક મનમાંથી પ્રાપ્ત થતા પ્રકાશની મદદથી તેને બધી વસ્તુસ્થિતિ સમજાઈ જશે અને ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિ ઉપર તેનો અધિકાર પણ પૂરેપૂરો જામી જશે, ત્યારેજ આ ખેંચતાણુનો અંત આવશે.

આધ્યાત્મિક મન એ સુંદરમાં સુંદર વિચારો, ભાવનાઓ, કલ્પનાઓ અને આદર્શોનો એવો અખૂટ ભંડાર છે કે જ્યાંથી કવિઓ, ચિત્રકારો, શિલ્પીઓ, વકતાઓ, સમાજઘટકો ચિરંતન કાળથી પ્રેરણાઓ મેળવતાજ આવ્યા છે. દ્રષ્ટાનું દૂરદર્શીપણું અને પયગંબરની ભવિષ્યદષ્ટિ પણ આને લક્ષનેજ છે. ઘણીવાર પોતાના કામની ભાવનાઓના ચિંતનમાં પૂર્ણ એકાગ્રતા સાધનારાઓને એકાએક સુંદરમાં સુંદર વિચાર અથવા જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેના ઉત્પત્તિસ્થાનની પૂરી ખબર ન હોવાને લીધે તેઓ કોઈ દેવદેવીની કે ઇશ્વરની પ્રેરણાને લીધે આ પરિણામ આવ્યું એમ માની લે છે; પરંતુ હકીકતમાં તો આધ્યાત્મિક મનના પટલમાં થઈને પ્રવાહિત થતા તેમનાજ આત્માના પ્રકાશનું આ બધું પરિણામ છે. આ ઉપરથી અમારા કથનનું તાત્પર્ય એવું નથી કે મનુષ્યથી ઉંચી શ્રેણીના અને ઊર્ધ્વ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવો તરફથી પ્રેરણાઓ થતીજ નથી; પણ તેવી પ્રેરણાઓનું વાહન પણ ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક મનજ છે. વસ્તુસ્થિતિ એવી હોવાથી મનુષ્ય અભ્યાસના બળવડે પોતાના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ કરીને પોતાના મૂળ સ્વરૂપ સાથે એટલો નિકટનો અનુભવ કરી શકે છે, કે જોઈ કરીને બુદ્ધિવડે કદિ પણ પ્રાપ્ત ન થઈ શકે એવું ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને સ્વાભાવિકરીતે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એજ રીતે કેટલીક ઉંચા પ્રકારની માનસિક શક્તિઓ પણ યોગા-

અભ્યાસીને પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ કુદરતનો કાયદો એવો છે કે જ્યાંસુધી મનુષ્ય તેની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ અને વાસનાઓને તાબે કરીને આગળ નથી વધ્યો, ત્યાંસુધી એવી શક્તિઓ ભાગ્યેજ પ્રાપ્ત થાય છે. જો તેમ ન હોય તો મનુષ્ય એ શક્તિઓનો હલકા હેતુઓ સિદ્ધ કરવા માટે ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ. માટેજ જ્યારે પોતાના સ્વાર્થને માટે પોતાની સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરવાની પરવા ન રહે એવી સ્થિતિ થાય ત્યારેજ એ સિદ્ધિઓ સાધકની આગળ આવીને ઉભી રહે છે.

આધ્યાત્મિક મનનું અસ્તિત્વ અને ત્યાંથી થતી પ્રેરણાઓ અને સૂચનાઓનું સ્વરૂપ સમજાયા પછી સાધક તેની સાથે વધારે ગાઢ અને અપરોક્ષ સંબંધમાં આવતો જાય છે અને તેને પહેલાંના કરતાં વિશેષરૂપે પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ પ્રાપ્ત થતાં જાય છે. આત્માના ઉપર વિશ્વાસ રાખનારને વારંવાર પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ મળ્યાજ રહે છે. જેમ જેમ આધ્યાત્મિક મન ઉપરના પડદા અભ્યાસના બળથી વિશેષ આછા અને પારદર્શક બનતા જાય છે, તેમ તેમ “અંતરનો અવાજ” વધારે સ્પષ્ટ સંભળાતો જાય છે અને નીચલા મનની ક્ષુદ્ર પ્રેરણાઓ કથી અને આત્માની ઉન્નતિકારક પ્રેરણાઓ કથી તે ઓળખવાનું વિશેષ સહેલું બનતું જાય છે. જેમને આ અવસ્થાનો કાંઈક પશુ અનુભવ છે તેઓ આ વાત સમજીજ ગયા હશે. જેમને અનુભવ ન હોય તેમણે પોતાની એવી સ્થિતિ થતાં સુધી રાહ જોવી અને સાધનાનો ક્રમ ચાલુ રાખવો; કારણ કે આ સ્થિતિજ એવી છે કે જેનો બિનઅનુભવીને માત્ર શબ્દો વડે ખ્યાલ આપી શકાતો નથી. એનું વર્ણન કરવા માટે ભાષામાં પૂરતા શબ્દોજ નથી.

આ અધ્યાયના અંતમાં આત્માની જાગૃતિનો જે કાંઈ અનુભવ આપણા માંથી કોઈ કોઈને થયો છે અને સાધન તથા અભ્યાસને પરિણામે દરેકને થશેજ તેની કાંઈક રૂપરેખા બતાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીશું. હવે સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે અને જેનું સ્વરૂપ હજી આપણે બહુજ થોડું સમજી શક્યા છીએ તેના સંબંધમાં કાંઈક વિચાર કરીશું.

૭—આત્મા

દેહધારી માનવીઓમાંથી ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા વિરલ જનો જેને સહેજસાજ સમજી શકે છે તે વિષયને હાથ લગાડતાં અમને ઘણોજ સંકેત થાય છે. અંતવાન મનુષ્ય અનંતની વ્યાખ્યા બાંધીજ કેમ શકે? આત્મા જે

મનુષ્યનું સાતમું તત્ત્વ છે, તે પરમાત્માનો એક સ્ફુટિલિંગ છે. પરબ્રહ્મરૂપી સૂર્યનું એક કિરણ છે. યત્તો વાતો નિષર્તન્તે અપ્રાપ્ય મનસા સહ । જ્યાં વાણી વિરમી જાય છે અને બુદ્ધિ હારી જાય છે; તેજ આત્મા આપણું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. તેને જાણે એટલે પરમાત્માને જાણી શકે અને પરમાત્માને જાણે એટલે તેને જાણી શકે. પરમાત્મારૂપી સમુદ્રનો તે એક તરંગ છે. અનંત રણમાંનો તે માત્ર એક કણ છે. અત્યારસુધી આપણને ઉત્કાન્તિના ફેરા ફેરવાવનાર જે ગઢ પ્રેરકતત્ત્વ આપણામાં રહેલું કહેવાય છે, તે આત્માજ છે. પારંભમાં તે એક-લુંજ હતું; ત્યાર પછી બીજાં તત્ત્વો પ્રકટ થયાં; પણ તેનો પૂર્ણ પ્રકાશ, તેનો નિરપેક્ષ અનુભવ તો છેક છેવટેજ થાય છે. એનો પૂર્ણપણે અનુભવ કરનાર વ્યક્તિ અને આપણા વચ્ચે કેટલું અંતર છે, તેનું માપ બુદ્ધિ કહાડી શકતી નથી. સ્થૂળતત્ત્વોનાં આવરણોથી વીંટળાઈ રહેલો પરમાત્મારૂપી અગ્નિનો તણખો યુગોના યુગસુધી પ્રકટ થવાની રાહ જોતો હતો અને હજી પણ બીજા અનેક યુગ વીતી જાય તોપણ તેની ધીરજ ખૂટે એમ નથી અને તેનો પ્રકાશ ઝાંખો પડે તેમ નથી. આ આત્મા પ્રકાશવા માંડે ત્યાર પહેલાં તો મનુષ્યે દેવ બનવું પડશે અને તેથીએ આગળ વધવું પડશે. મનુષ્યમાંનું કોઈપણ તત્ત્વ પરમાત્મા સાથે સાથી વધારે સામ્ય ધરાવતું હોય તો તે આજ છે. કોઈ વિરલ સંજોગોમાં આપણને તેની હાજરીનું જ્ઞાન થાય છે, ત્યારે જાણે આપણે કોઈ અતિગૂઢ તત્ત્વના સાંનિધ્યમાં હોઈએ એવો અનુભવ થાય છે. કોઈક ઉંડા તત્ત્વચિંતનમાં ડૂબી ગયા હોઈએ, અથવા આત્માના ઉંડા સંદેશ સંભળાવતું કોઈ કાવ્ય વાંચતા હોઈએ અથવા તો કોઈક ભારે આક્રમણ વાવા-ઝોડું આપણા ઉપરથી પસાર થતું હોય, કે જેની સામે મનુષ્યની મદદ કે આશ્વાસન કશા ઉપયોગનાં ન હોય, અગર આશ્વાસન પણ દાઝ્યાના ડામ જેવું હું ખદ અને મર્મવેધક લાગતું હોય—એવે વખતે આપણા કરતાં કોઈક વધારે ઉન્નત આત્માના અપરોક્ષ સાંત્વનની આપણા દિલમાં ભારે ઉત્કંઠા જાગી હોય, ત્યારે આત્માની આસપાસનાં આવરણ સહસ્રા થોડા કાળને માટે ખસી જાય છે—તેવે અતિ વિરલ પ્રસંગે મનુષ્યને આત્માની ઝાંખી થાય છે અને તે હૃદયના ઉપર એવી અમૃતમયી શાંતિનું સિંચન કરી જાય છે કે જેની શીતળતા અને સૌરભ જીંદગીભર વિસાર્યાં વિસરતાં નથી. એવો એકજ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં મનુષ્યનું આખું જીવન પલટાઈ જાય છે. આત્મભાનુના ઉષ્કાળના એવા પ્રસંગોમાં આત્માનું અપરોક્ષ જ્ઞાન અને અનુભવ થઈ

જાય છે. એવે પ્રસંગે જીવનનું મૂળ કેન્દ્ર જે પરમાત્મા છે તેની સાથેના આપણા સંબંધનું આપણને જ્ઞાન થાય છે.

આ વિષયમાં વધારે લખવું અશક્ય છે—શક્તિ ખૂટી જાય છે; અને ઝાઝા શબ્દો ઉપયોગના પણ નથી. જેમને આત્માના પ્રકાશનો સહજ પણ અનુભવ થયો છે તેમને આત્મદર્શન પૂરેપૂરું ન થયું હોય તોપણ તેમને તેના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન તો થયું છેજ. જેમને તેવો અનુભવ નથી તેમને માટે અમારા અધૂરા ખ્યાલથી ભરેલાં સેંકડો શોધાં લખીએ તોપણ તે ઉપયોગનાં નથી. આટલા લખાણથી વાચકને આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવાની મંદ ઈચ્છા પણ જો અમે પેદા કરી શક્યા હોઈએ તો તેટલાથી સંતોષ માનીને અને સૌને આત્મિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ એવું ઇચ્છીને અમે આગળ ચાલીશું.

આત્મજ્ઞાનનો ઉપકાળ

કેટલાક સાધકોનું આધ્યાત્મિક મન એવું ધીરે ધીરે પ્રસ્ફુટિત થતું જાય છે કે તેમનામાં થતા પરિવર્તનની તેમને ખબરજ પડતી નથી; ત્યારે કેટલાકના પડદા એકાએક ચીરાઈ જઈ આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ ધોધબંધ વહ્યો આવે છે. કેટલાકને કોઈક વિરલ પ્રસંગે આ પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. એવે વખતે તેઓ તેમની સામાન્ય અવસ્થા કરતાં એકદમ વધારે ઉંચી ભૂમિકા તરફ ઘસડાઈ જાય છે; ત્યાં તેમની જ્ઞાનમર્યાદામાં અત્યંત વૃદ્ધિ થાય છે. એ અવસ્થામાંથી જ્યારે તેઓ સામાન્ય જ્ઞાનની દશામાં વ્યુત્થાન પામે છે, ત્યારે પેલી ઉચ્ચ અવસ્થાનું તેમને પૂરું સ્મરણ તો નથી રહેતું, તોપણ તેઓ પ્રથમના કરતાં વધારે ઉચ્ચ સ્થિતિમાં રહે છે. આવી જાતના અનુભવો જૂદે જૂદે રૂપે અને વધતીઓછી સ્પષ્ટતાથી ઘણાં માણસોને મળ્યા હોય છે અને જેને આવી જાતના પ્રકાશની ઝાંખી થએલી છે તેની ધાર્મિક ભાવનાઓની સાથે આવા અનુભવો ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. ગુપ્તવિદ્યાને જાણનારાઓ તો આ બધા જૂદા જૂદા અનુભવોને એકજ રૂપમાં જુએ છે. તેઓ કહે છે કે એ બીજું કંઈજ નહિ પણ આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ છે. કેટલાક વિદ્વાનોએ આ અવસ્થાને “વિશ્વદૃષ્ટિ” એવું નામ આપ્યું છે, તે પણ વાજબી છે; કારણ કે આ અવસ્થામાં સાધકજીવનની નાનીમોટી, નીચઉંચ પ્રત્યેક અભિવ્યક્તિની સાથે પોતાના ધનિષ્ઠ સંબંધનો અનુભવ કરે છે.

સાધકનો આંતરિક વિકાસ, તેના સાધનનું બળ, તેણે લીધેલી તાલિમ, તેની પ્રકૃતિ—આ બધાંની અસર ઉપરોક્ત અનુભવો ઉપર થાય છે; તોપણ

એ બધા અનુભવોનાં મૂળગત લક્ષણો તો સામાન્યજ છે. સૌથી સામાન્ય અનુભવ તો મુખ્યત્વે કરીને પદાર્થમાત્રનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અથવા એક પ્રકારની સર્વજ્ઞતા કહીએ તો તે ખોટું નથી. આ અવસ્થા ક્ષણવાર ટકે છે અને તે પસાર થઈ ગયા પછી જાણે પોતે કંઈ અનોખી વસ્તુની ઝાંખી કરી હોય અને તે વસ્તુને શુભાવી હોય તેમ સાધકને ભારે મનોવ્યથા થાય છે. ખીજે એક સામાન્ય અનુભવ પોતાના અવિનાશીપણાના જ્ઞાનનો છે. પોતાનું ખરે-ખરું અસ્તિત્વ સાધક અનુભવે છે. જાણે તે ચિરંતન કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવતો હોય અને ભવિષ્યમાં પણ સદાને માટે તે હયાત રહેવાનો છે, એવું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે. વળી એક પ્રકારની સંપૂર્ણ નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસનો ઉદય એ પણ તેના વિકાસનું એક લક્ષણ ગણાય છે. એ ઉપરાંત સાધકના અંતઃકરણ ઉપર વિશ્વવ્યાપી પ્રેમનું એક મોઝું ફરી વળે છે, જેની અંદર નજીકના તેમજ દૂરના, સજાતીય તેમજ વિજાતીય, પવિત્ર અપવિત્ર, નીચ ઉંચ, ક્ષુદ્ર-સર્વ પ્રાણીમાત્રનો સમાવેશ થઈ જાય છે. હું શ્રેષ્ઠ છું અને અમુક અધમ છે એ ભાવના પીગળી જાય છે અને જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ નીચ ઉંચ, પતિત પામર-સૌના ઉપર સરખીરીતે પડે છે, તેમ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ સૌને સમાન જુએ છે.

કેટલાકને આવા અનુભવો એક પ્રકારની ઉંડી ભક્તિના તરંગના રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એવું થાય છે ત્યારે તેઓ થોડીક ક્ષણ સુધી ભાવાવિષ્ટ બની જાય છે. વળી કેટલાકને જાણે સ્વપ્ન આવી ગયું હોય અથવા કોઈ બહારની શક્તિ તેમને બળપૂર્વક ઉંચકીને કોઈ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઈ ગઈ હોય અને ત્યાં જાણે સર્વવ્યાપી તેજોરાશિનું દર્શન થઈ ગયું હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાકને તેમની નજર આગળ અમુક સત્યો સંજ્ઞાના રૂપમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે અને તે સંજ્ઞાઓનો ખરો અર્થ તેમને પાછળથી યોગ્ય સમયે સમજાય છે.

આવો અનુભવ એકવાર થયા પછી સાધકના મનની અવસ્થામાં ભારે પરિવર્તન થાય છે. જાણે અસલ હતો તે માણસજ તે ન હોય એટલો બધો ફેરફાર થઈ જાય છે. એ અવસ્થાનાં સંસ્મરણો કાળે કરીને ઝાંખાં થઈ જાય છે, તોપણ તેના સંસ્કારને લીધે તેને દિલાસો અને આત્મબળ મળ્યા કરે છે અને ખાસ કરીને બુદ્ધજનિત તર્કવિતર્કોના વાવાઝોડાના સપાટાને લીધે જ્યારે તેની શ્રદ્ધા ડગમગવા લાગે છે, ત્યારે આ અનુભવોની સ્મૃતિ તેને ટકાવી રાખે છે. એ સંસ્મરણો તો તેને બાહ્યજગતના આઘાતપ્રત્યાઘાતોમાંથી રક્ષણ આપ-

નારો કિલ્લો છે. આવા અનુભવોની સાથે સાથે સાધકના અંતરમાંથી એક પ્રકારનું આનંદનું ઝરણુ ફૂટવા લાગે છે; પણ તે આનંદ કાંઈ સાધારણ જાતનો આનંદ હોતો નથી. એ તો એવો અપૂર્વ આનંદ છે કે અનુભવવિના જેની કલ્પના પણ ન કરી શકાય અને એકવાર અનુભવ્યા પછી તેનું સ્મરણ થતાંની સાથેજ લોહી ઉછાળા મારવા લાગે.

દરેક દેશના પ્રાચીન જ્ઞાનીઓનાં લખાણ, દરેક પ્રજાના કવિઓની કવિતાઓ, તમામ ધર્મના પયગંબરોનાં પ્રવચનો—આ બધા ઉપરથી તેમને દરેકને થયેલી આધ્યાત્મિક જાગૃતિના અનુભવો આપણે તારવી શકીએ છીએ. સૌના અનુભવોનો હેવાલ લખવાનો અત્યારે આપણને અવકાશ નથી. સૌના અનુભવો વિગતમાં જૂદા છતાં તેમનું મૂળ સ્વરૂપ તો એકનું એકજ જોવામાં આવે છે. મિસરનાં પ્રાચીન કાવ્યો, ભરતખંડના ઋષિગણની ગાથાઓ, ગ્રીસરોમનાં કાવ્યો, ખ્રિસ્તી સાધુની કથાઓ, મુસલમાન સુફી કવિની લલિત ગઝલો, ચીનનાં ગંભીર તત્ત્વચિંતનો—સૌની અંદરથી એકજ સૂરનો રણકો સંભળાતો આવે છે.

એ જાગૃતિનો આનંદ સૌ વાચકને પ્રાપ્ત થાયો એવી અમારી શુભેચ્છા છે. યોગ્ય સમયે સૌને એ સુખનો લહાવો મળશેજ; પણ તે વખતે વિહ્વલ થતા નહિ. જ્યારે એ પૂર વહી જાય ત્યારે નાસીપાસ પણ રખે થતા; કારણ કે એ જાય છે તે બીજીવાર આવવા માટેજ જાય છે. સાધનનું બળ વધારતા જાયો. આગળ વધતા વધતા આપણે આપણા અસલ સ્વરૂપ સુધી પહોંચી જવાનું છે અને ત્યાં જઈને આનંદનો પાતાળી ફૂવો પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તમારા અંતરના પ્રશાંત અવાજ તરફ લક્ષ આપવા તત્પર રહેજો.

ભયનો ત્યાગ કરજો, ભય શાનો ? તમારું અસલ સ્વરૂપ, જે પરમાત્માનો તણખો છે તે તમારી પાસે ને પાસેજ તમને માર્ગ બતાવવા તૈયાર છે. કલ્યાણ થાયો !



અધ્યાય ૪ થો-મનુષ્યનું ઓજસ

ગુપ્તવિદ્યામાં જેને મનુષ્યનું “ ઓજસ ” એવું નામ આપેલું છે, તેને વિષે જરૂરની માહિતી આપ્યા સિવાય મનુષ્યના બંધારણનો હેવાલ અપૂર્ણ જ ગણાય. દરેક દેશની ગુપ્તવિદ્યાઓમાં ઓજસના સંબંધમાં કંઈ ને કંઈ હકીકત મળી આવે છેજ. પાછલાં પ્રકરણોમાં ગણાવેલાં મનુષ્યનાં સાતે તત્ત્વોમાંથી જે કંઈ પ્રકાશ જેવું બહાર નીકળી આવે છે તેને ઓજસ કહેવામાં આવે છે. સાતે તત્ત્વોમાંથી જૂદા જૂદા પ્રકારનો પ્રકાશ પ્રકટ થાય છે અને ઘણીજ ઉન્નતિએ પહોંચેલા યોગીઓસિવાય અન્યની દૃષ્ટિ તેને જોઈ શકતી નથી. નીચલા દરજ્જાનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતો પ્રકાશ થોડો વિકાસ પામેલી યૌગિકશક્તિવાળાં મનુષ્યો જોઈ શકે છે; અને તેથી ઉપરનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમ જેમ યોગદૃષ્ટિ ખીલતી જાય છે, તેમ તેમ નજરે પડતો જાય છે. આધ્યાત્મિક મનના પ્રદેશમાંથી ઝરતું ઓજસ જોઈ શકે એવા બહુ થોડા હોય છે અને આત્માનો પ્રકાશ તો આધુનિક માનવજાતિના કરતાં ઘણી ઉચી પરિસ્થિતિએ પહોંચેલા મહાત્માગણેજ જોઈ શકે.

અમે ઉપર કહી ગયા તેમ સાતે તત્ત્વોમાંથી નીકળતા પ્રકાશના સમૂહને ઓજસ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ સાતમાંથી કોઈ પણ છ તત્ત્વોના પ્રકાશને બાદ કરીએ તો અવશિષ્ટ રહેલો પ્રકાશ જેટલી જગ્યા રોકે છે તેટલીજ જગ્યા સાતે તત્ત્વોના પ્રકાશનો સમૂહ પણ રોકે છે; અર્થાત્ એક તત્ત્વનો પ્રકાશ અન્ય તત્ત્વના પ્રકાશની સાથે એવો એતપ્રોત બની ગએલો હોય છે કે સાતે તત્ત્વોનો પ્રકાશ તેટલી ને તેટલીજ જગ્યામાં સમાઈ શકે છે.

ઓજસનો સ્થૂળતમ અંશ તે સ્થૂળશરીરમાંથી ઝરતું તેજ છે. તેને “આ-રાગ્યનું તેજ” પણ કહેવામાં આવે છે; કારણ કે જેના શરીરમાંથી તે નીકળતું હોય છે, તેની તંદુરસ્તી તે ચોક્કસપણે બતાવી આપે છે. એનો વિસ્તાર પણ બીજાં તત્ત્વોની માફક શરીરની આસપાસ બેથી ત્રણ ફુટ સુધીનો હોય છે અને શરીરની આસપાસ અંડાકૃતિમાં તે ફેલાઈ જાય છે, તે લગભગ રંગવગરનું જ હોય છે અથવા તો જલના રંગ જેવું કંઈક સફેદ ભૂરું દેખાય છે; પણ તેનામાં વિશેષતા એ છે કે તેની અંદરથી નાનાં નાનાં અનેક કિરણો ફુટતાં હોય એમ જોનારની નજરે માલૂમ પડે છે. આવું લક્ષણ બીજાં તત્ત્વોના તેજ-

માં જોવામાં આવતું નથી. સારી તંદુરસ્તી અને બળવાળા શરીરમાંથી નીકળતાં એ કિરણો સીધાં રહે છે અને નબળી તંદુરસ્તીવાળા અથવા નિર્બળ દેહમાંથી તે નમી ગએલાં અને તૂટક તૂટક થઈ ગએલાં જોવામાં આવે છે. શરીરની અંદર પ્રાણશક્તિનું વધારેઓછા પ્રમાણમાં સંચલન થવાને લીધે આ ફેરફાર થવા પામે છે. વધારે ઉંચા પ્રકારનાં તત્ત્વોનો પ્રકાશ જેમની નજરે પડતો નથી, એવી અલ્પવિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળાઓ પણ સ્થૂળશરીરનું ઓજસ જોઈ શકે છે; પણ જેઓ બીજાં તત્ત્વોના તેજને પણ જોઈ શકે છે, તેમને સ્થૂળશરીરના તેજને ઓળખી કહાડતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે; કારણ કે બીજાં તત્ત્વોના વધારે તેજસ્વી પ્રકાશવડે એનો પ્રકાશ ઢંકાઈ જાય છે. એને જોવા વાસ્તે જોનાર પોતાના સંયમના બળથી સ્થૂળશરીર સિવાયનાં બીજાં તત્ત્વોના પ્રકાશનાં આંદોલનની અસર થોડા સમયને માટે બાધિત કરીને એકલા સ્થૂળશરીરના તેજનેજ ગ્રહણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એમાં બીજી એક વિશેષતા એ છે કે દરેક માણસ, જે જગ્યાએ પોતે થોડી વાર પણ બેઠો હોય છે, તે જગ્યાએ પોતાના સ્થૂળશરીરના ઓજસનો કાંઈક અંશ મૂકતોજ જાય છે. વાસ પારખનાર કૂતરાંઓ અમુક વ્યક્તિને સુંધી સુંધીને પકડી પાડે છે તે આ તત્ત્વને લીધેજ બની શકે છે.

લિંગશરીર અથવા સૂક્ષ્મદેહમાંથી ઝરતો પ્રકાશ ઉકળતા પાણીમાંથી નીકળતી વરાળના ગોટા જેવો હોય છે. બીજાં તત્ત્વોના તેજમાંથી તેને પૃથક્ કરીને ઓળખી કહાડતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે. વાયકમાંથી જેમને કોઈવાર ભૂત અથવા પ્રેત જોવાનો અનુભવ થયો હશે તેમણે જોયું હશે કે પ્રેતના સૂક્ષ્મશરીરની આસપાસ વાદળા જેવું ઝાંખું તેજ અંડાકૃતિમાં વીંટળાયેલું હોય છે. એ તેજ તે સૂક્ષ્મશરીરનું ઓજસ છે.

જેમણે “ એકસ-રે ” નામનાં કિરણને જોયાં નથી, તેમને પ્રાણમાંથી નીકળતા તેજનું સ્વરૂપ સમજાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. વિદ્યુતના તણખાના જેવા દેખાવવાળા અને રંગયુક્ત એક વાદળના સમૂહની કલ્પના કરવાથી આનો કાંઈક ખ્યાલ આવી શકે છે. આ ઓજસ જ્યારે શરીરમાંથી નીકળતું હોય છે ત્યારે તેનો આછો ગુલાબી રંગ જોવામાં આવે છે; પણ શરીરથી થોડાંક આંગળ દૂર ગયા પછી એ રંગ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આંગળીનાં ટેરવાંમાંથી ઝરતા આ ઓજસના તણખા વિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળાં મનુષ્યો સ્પષ્ટરીતે જોઈ શકે છે. એવી શક્તિ જેમણે

કેળવી ન હોય તેઓ પણ જો ધ્યાન આપે તો સળગતા પ્રાઈમસ ચૂલામાંથી નીકળતા ગરમ વાયુના જેવું કાંઈક કંપાયમાન થતું તત્ત્વ જોઈ શકે ખરા. આ ઓજસ્ એક માણસના શરીરમાંથી અન્યના શરીરમાં પ્રવાહિત થઈ શકે છે. તંદુરસ્ત માણસના શરીરનું ઓજસ્ તેની સાથે સમાગમમાં આવનાર માંદો અને નિર્જળ માણસ શોષી લે છે. મનુષ્ય પોતાના સંકલ્પના બળથી પોતાનું ઓજસ્ બીજાને અર્પણ કરીને તેને વ્યાધિમાંથી મુક્ત કરી શકે છે; પરંતુ જો સામો માણસ તેની મરજીવિરુદ્ધ એ ઓજસનું શોષણ કરી લે, તો તેથી પેલાને થોડીકવાર નબળાઈ અને સુસ્તી લાગે છે. આવા સંજોગોમાં પોતાના ઓજસને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તેનું એક વિધાન આગળ ઉપર અતાવવામાં આવશે.

સ્થૂળશરીર, લિંગદેહ અને પ્રાણ એ ત્રણની ઉપરનાં તત્ત્વોમાંથી નીકળતા ઓજસનો વિષય છેડતાં પહેલાં પ્રાસ્તાવિક કથનરૂપે એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જેમણે ઉપર ગણાવેલાં ત્રણ તત્ત્વોનાં ઓજસનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે તેમને પણ તદ્દન નવીન લાગે એવી કેટલીક બાબતો અત્ર પ્રગટ કરવામાં આવશે. કેટલાક અમારા કથનના સત્ય તરફ શંકાની દૃષ્ટિથી પણ જોશે; પણ એવા શંકાશીલ આત્માઓને અમારી એટલીજ પ્રાર્થના છે કે હજારો વ્યક્તિઓએ જે વસ્તુનો અનુભવ કર્યો છે, તેનો અનુભવ કરવા તમે પણ સ્વતંત્ર છો. માત્ર તમારે તેમના માર્ગનું અનુસરણ કરીને તમારી સૂક્ષ્મ, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરીને જે વસ્તુનું અત્ર દિગ્દર્શન કરવામાં આવનાર છે, તેને તમે પણ પ્રત્યક્ષ કરી શકશો. ગુપ્ત-વધાના દરવાજા સર્વને માટે સદાએ ઉઘાડા છે. જેમને તેમાં પ્રવેશ કરવો હોય તેમણે તેની પૂરી કિંમત ભરી દેવી જોઈએ; અને એ કિંમત સોનારૂપાથી નહિ પરંતુ પોતપોતાની ક્ષુદ્રમનોવૃત્તિઓને તાબે કરીને પોતામાં રહેલા ઇશ્વરીય અંશનો પૂર્ણપણે આવિષ્કાર કરીનેજ આપી શકાય છે. એવા પણ દાખલા અમારા જોવામાં આવ્યા છે કે કેટલાંક માણસો આડે રસ્તે આ સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં દાખલ થઈ જાય છે, અર્થાત્ યોગશાસ્ત્રમાં અતાવેલાં વિધાનોનું અનુસરણ કર્યા વગર કેટલીક મલિન અને નિંદક ક્રિયાઓ-વડે કાંઈક ચમત્કૃતિભરેલું પરિણામ નીપજાવે છે; પરંતુ તેવાંઓને પોતાની સિદ્ધિઓ શાપરૂપ થઈ પડે છે અને તેમને સત્ત્વર પાછાં પગલાં ભરવાની ફરજ પડે છે તથા તેમ કરતાં પણ તેમને ભારે માનસિક કષ્ટ સહન કરવું પડે

છે. આ સૂક્ષ્મસૃષ્ટિમાં દાખલ થવાનો એકજ રાજમાર્ગ છે અને તે પોતાના મળવિદ્વેષને દૂર કરી, અંતઃશુદ્ધિ કરીને, આત્મતત્ત્વને પ્રકટ કરવામાંજ રહેલો છે. એથી વ્યતિરિક્ત રસ્તે જનારાઓને ભારે ઠાકરો ખાવી પડે છે.

મનુષ્યના ઓજસનાં ઉચ્ચ અંગોનો ઉદ્ભવ કરતાં બીજી એક વાત તરફ અમે વાચકનું પુનઃલક્ષ્ય ખેંચીએ છીએ. પૂર્વે કહેવાઈ ગયું છે કે મનુષ્યનું ઓજસ તેના શરીરની આસપાસ વાદળાની માફક બેથી ત્રણ ફુટ સુધી અંડાકૃતિમાં પથરાતું હોય છે અને ત્યાં પણ તે એકદમ પરિસમાપ્ત થતું નથી; પરંતુ ધીરે ધીરે આછું આછું થતાં થતાં અંતે અદૃશ્ય બની જાય છે. ખરું જોતાં તે જ્યાંસુધી જોઈ શકાય એવા સ્વરૂપમાં હોય છે, તેના કરતાં પણ વધારે દૂર તેનો વિસ્તાર હોય છે. જાણે વખતોવખત બદલાતા રંગોથી ભરેલું તેજસ્વી વાદળું માણસના શરીરની આસપાસ વીંટળાયેલું હોય એવું તેનું સ્વરૂપ છે. જેની જે વખતે જેવી મનની પરિસ્થિતિ તે પ્રમાણે આ રંગોમાં અવારનવાર પરિવર્તન થયાજ કરે છે. મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતો પ્રત્યેક વિચાર, તેના હૃદયમાં જાગૃત થતી પ્રત્યેક લાગણી અમુક રંગના તેજસ્વે તેના ઓજસમાં પ્રગટ થાય છે. હરેક પ્રકારની ભાવના ચોક્કસ રંગને ઉત્પન્ન કરે છે અને એ પ્રમાણે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતી નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ તરેહ તરેહના રંગના સંમિશ્રણરૂપે તેના ઓજસમાં જણાઈ આવે છે. યોગદષ્ટિવાળા સિદ્ધ પુરુષો તેમની સમીપ આવનાર દરેક વ્યક્તિના વિચારો, ભાવનાઓ અને અભિલાષાઓ હસ્તામલકવત્ જોઈ લે છે, તે આ રંગોનું અવલોકન કરીનેજ.

ઓજસવિષે વિશેષ વિગતમાં ઉતરતાં પહેલાં જૂદા જૂદા ભાવો અને વિચારો કેવા કેવા રંગને ઉત્પન્ન કરે છે, તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવે તે સારૂ થોડીક રૂપરેખા અંકિત કરીએ છીએ. વાચકે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે મનુષ્યનું હૃદય નાનાપ્રકારની ભાવનાઓ અને વિચારોની લીલાભૂમિ છે અને તેથી કરીને તેના ઓજસમાંથી પ્રકટ થતા રંગ એક પ્રકારના નહિ પણ નાનાપ્રકારના રંગોના ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સંમિશ્રણરૂપે દષ્ટિગોચર થાય છે.

શ્યામ રંગ ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, વૈર, તિરસ્કાર આદિ તામસિક ભાવનાઓનો સ્રોત છે.

કાળો ભૂરો રંગ અંતઃકરણની ઉદાસીનતા અને ચિંતાને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે.

તેજસ્વી ભૂરાશ પડતો રંગ સ્વાર્થમય વૃત્તિઓનું ચિન્હ છે.

મલિન લીલો રંગ એ અદેખાઈની નિશાની છે. અદેખાઈની સાથે ક્રોધનું મિશ્રણ થવાથી લીલા રંગની અંદર રાતા રંગના ચમકારા જોવામાં આવે છે.

પથ્થરને મળતો લીલો રંગ દગાખોર મનની નિશાની સમજવી. ચળકતો લીલો રંગ એ વ્યાવહારિક નિપુણતા, પ્રસંગને અનુકૂળ થવાની વૃત્તિ, દક્ષતા વગેરે ગુણોનો દ્યોતક છે.

ઝાંખા પ્રકાશયુક્ત રાતો રંગ પાશવવૃત્તિઓ પૂરવાર કરી દે છે.

ઝખકારા મારતો રાતા રંગનો પ્રકાશ એ ક્રોધની નિશાની છે. ક્રોધ જો વૈર અગર ઘિછારને લીધે પેદા થયો હોય તો આ રાતા પ્રકાશમાં કાળો પટ જોવામાં આવે છે અને અદેખાઈથી ઉત્પન્ન થયેલા ક્રોધના રાતા પ્રકાશની પાછળ લીલો પટ હોય છે; પણ જો સત્યના બચાવની ખાતર સાત્ત્વિક ક્રોધનો ઉદ્ભવ થયેલો હોય તો તેમાં આ કાળો પટ હોતો નથી; માત્ર રાતા પ્રકાશના ઝખકારા જ જોવામાં આવે છે.

ફીરમણી રંગ એ પ્રેમનો દ્યોતક છે; અને પ્રેમના વધતાઓછાપણા ઉપર એ રંગની ઘનતાનો અને સુરુપષ્ટતાનો આધાર રહે છે. પાશવવૃત્તિથી ભરેલા પ્રેમીના ઓજસમાં ઝાંખો અને પિરોળી રંગ પથરાય છે અને જેમ પ્રેમની જ્યોત નિર્મળ અને સાત્ત્વિક થતી ચાલે છે, તેમ તેમ-તેમાં વધારે વધારે નેત્રને રંજન કરે એવા રંગ પૂરાતા જાય છે. ઉંચામાં ઉંચા અને પરમ શુદ્ધ પ્રેમનો રંગ ગુલાબના ફૂલને મળતો આવે છે.

તપખોરીઓ રંગ એ લોભની નિશાની છે.

નારંગી રંગ અભિમાનનું સૂચન કરે છે.

જૂદી જૂદી જાતના પીળા રંગ ઓછાવધતા પ્રકારની બુદ્ધિનું પ્રમાણ આપે છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારની બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિઓના ઓજસમાંથી સોનેરી પીળા રંગનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે. ગંભીર તત્ત્વચિંતન અને પવિત્ર ધર્મભાવના, તેમજ શુદ્ધ પ્રેમભક્તિ જેવામાં હોય તેનું ઓજસ આસ્માની રંગનું હોય છે.

પ્રોજ્જવલ આસ્માની રંગનો પ્રકાશ આધ્યાત્મિકતાનો દ્યોતક છે. સામાન્ય

કેટિનાં મનુષ્યોમાં પણ જ્યારે પ્રસંગવશાત્ આધ્યાત્મિક ભાવના ઉદય પામે છે, ત્યારે તેમના ઓજસમાંથી આસ્માની રંગની સાથે તારાના જેવાં ચળકતાં તેજનાં બિંદુઓ જોવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે ઓજસના વિવિધ રંગોની અમે સામાન્ય રૂપરેખા અંકિત કરી છે; પરંતુ એ રંગોનાં સંમિશ્રણ અને આગ્રી ઘેરી છાયાનાં એટલાં તે વિવિધ સ્વરૂપો જોવામાં આવે છે, કે તેને યથાસ્થિત વર્ણવવા માટે શબ્દોજ નથી. મનુષ્યનાં નેત્ર સાત રંગ અને તેમનાં કેટલાંક સંમિશ્રણોનાં આદોલન ગ્રહણ કરવાને સમર્થ છે; પણ એ સિવાય બીજા કેટલાંએ મિશ્ર રંગો છે, જેમને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રોની સહાયતાથીજ જોઈ શકાય છે. તે ઉપરાંત અનેક રંગો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેને યોગદૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિઓજ જોઈ શકે છે. આધ્યાત્મિક ભાવનાના ઉદ્દીપન વખતે ઓજસની અંદર જે રંગો ઉત્પન્ન થાય છે તેની આખી શ્રીકૃષ્ણ, ભુદ્ધ ભગવાને જેવા અવતારી પુરુષોનાં મુખમંડળની આસપાસના તેજોમંડળમાં થઈ શકે છે.

આટલું સામાન્ય વિવેચન કર્યા પછી હવે બાકી રહેલાં ચાર તત્ત્વોનાં તેજનું પૃથક અવલોકન કરીએ. સાહજિક મનમાંથી નીકળતું તેજ મુખ્યત્વે કરીને આખા ઘેરા રંગોનું હોય છે. નિદ્રિત અવસ્થામાં જ્યારે મન શાંત હોય છે, ત્યારે આ પ્રકાશ ઘેરા રાતા રંગનો જોવામાં આવે છે. તેના ઉપરથી એટલુંજ સૂચિત થઈ શકે છે કે સાહજિક મન શરીરના ધર્મોનું પાલન કરી રહ્યું છે. જાગ્રતવસ્થામાં પણ આ રંગ હોય છે તો ખરો; પણ તેવે વખતે મનુષ્યના મનમાં ઉદ્ભવતા અન્ય વિચારો અને લાગણીઓના વધારે તેજસ્વી રંગોમાં આ રંગ ઢંકાઈ જાય છે. તેની સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે જ્યારે મન તદ્દન શાંત હોય છે, ત્યારે પણ મનુષ્યના મનની કાયમની પરિસ્થિતિસૂચક રંગો તેના ઓજસમાં તરવરતાજ હોય છે. તે ઉપરથી તેની રસવૃત્તિ કેટલે અંશે કેળવાઈ છે, આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મભાવનાનો તેનામાં કેટલે અંશે વિકાસ થયો છે, તે બધું કહી શકાય છે; પણ જ્યારે મનની અંદર ચોક્કસ પ્રકારની લાગણીનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તે વિશિષ્ટ લાગણીથી ઉત્પન્ન થતા રંગની અંદર તેનું આખું ઓજસ ઢંકાઈ જઈ તે રંગમય બની જાય છે. ઉદાહરણતરીકે ક્રોધનો આવિર્ભાવ થતાંને સાથેજ મનુષ્યના શરીરમાંથી શ્યામ પટની ઉપર ગ્રંથકારા મારતો એવો તેજસ્વી રાતા રંગનો

પ્રકાશ ઝબકી નીકળે છે કે તેનું અધુ ઓજસૂ રક્તરંગી બની જાય છે અને તેમાં રહેલા બધા રંગો ઢંકાઈ જાય છે; પણ આ પરિસ્થિતિ ક્રોધના વેગના પ્રમાણમાં અમુક સમય સુધી ટકી રહે છે અને ઓજસૂ પાછું હટી તેવું બની જાય છે. ક્રોધ અને એવી બીજી તામસિક લાગણીના ઉદ્વેગ વખતે જે કમકમાટી ઉપજાવે એવો ભયાનક રંગ મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળે છે, કે તે જો તેઓ જોઈ શકતાં હોય તો તેમના પોતાનાજ દેખાવનો તેમને એવો ત્રાસ છુટે કે તેઓ ફરીથી ક્રોધને વશ થવાનું કદાચ પસંદ ન કરે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે પ્રેમનો પ્રબળ તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સુંદર રતુમડા રંગથી મનુષ્યનું ઓજસૂ છવાઈ જાય છે. લકિતનું ઉદ્દીપન થતાં આસ્માની રંગની છાયા મનુષ્યની આસપાસ પથરાઈ જાય છે. સારાંશમાં જે ભાવ જે વખતે પ્રધાનપણે પ્રવર્તે છે તેના રંગથી ઓજસૂ ભરપૂર બની જાય છે. આટલા વિવેચન ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિના ઓજસૂમાં બે અંશ હોય છે. એક તો તેના હૃદયના સ્વભાવ, માનસિક બંધારણ, વિચાર તથા ભાવનાનું વલણ તેમજ એ બધાંને લઈને જે જે રંગ ઉત્પન્ન થાય તે અને બીજું અમુક વખતે જે લાગણી અથવા વિચાર પ્રાધાન્યપણે પ્રવર્તે છે તેના રંગ, એમ બેઉ પ્રકારના રંગોનું સંમિશ્રણ જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે લાગણી શમી જાય છે ત્યારે તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલો રંગ પણ લય પામી જાય છે; જો કે વારં-વાર સેવન કરવામાં આવતા વિચાર અથવા ભાવની છાપ તો કાયમને માટે ઓજસૂની અંદર રહી જાય છે. વળી જેમ મનુષ્યના સ્વભાવમાં તથા તેના માનસિક બંધારણમાં પરિવર્તન થતું જાય છે, તેમ તેમ તેનું સ્થાયી ઓજસૂ પણ પરિવર્તન પામતું જાય છે.

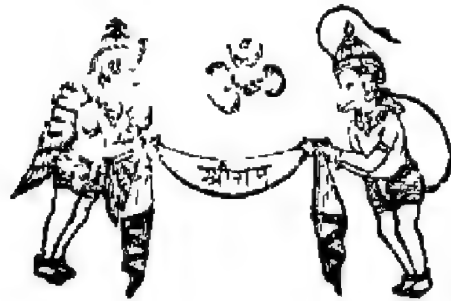
આની પૂર્વેના અધ્યાયના વાચનથી પાઠકને સમજાયું હશે કે જેમ જેમ મનુષ્ય ઉન્નતિને માર્ગે સંકેમણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તે સાહજિક મન અને બુદ્ધિતત્ત્વમાં ઉદ્ભવતી લાગણીઓ અને અભિલાષાઓને પોતાના તાબામાં લાવતો જાય છે અને આધ્યાત્મિક મનનો પ્રકાશ તેને વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થતો જાય છે. વિકસિત અને અવિકસિત વ્યક્તિનાં ઓજસૂમાં કેટલો તફાવત હોવો જોઈએ તે આ ઉપરથી સહજ સમજાઈ જશે. એકના ઓજસૂમાં ઝાંખા ભારે રંગનું ઘન વાદળ અને તેમાં કોઈ કોઈ તામસિક વૃત્તિઓના રંગના ઝબકારા જોવામાં આવે છે; ત્યારે બીજાનું ઓજસૂ એક-

સરખા શાંત ઉજ્જવલ રંગથી દેહીપ્યમાન હોય છે. લાગણીઓનાં વાવાઝોડાં ત્યાં નથી હોતાં; કેમકે તેની લાગણીઓ તેની ઇચ્છાશક્તિના કાબુમાં આવી ગયેલી છે.

જેમની બુદ્ધિનો ઘણો વિકાસ થયેલો હોય એવા મેઘાવી પુરુષોની આસપાસ અને ખાસ કરીને તેમના મરતકની ચારે બાજુએ સોનેરી પીળા રંગનું ઓજસ જોવામાં આવે છે. એ બુદ્ધિ જ્યારે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સંશોધન કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે, ત્યારે એ પીળા રંગની સાથે આછા આસ્માની રંગની તેજસ્વી છાયા પથરાઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિક મનમાંથી નીકળતો પ્રકાશ શુદ્ધ મૂળ પીળા રંગનો હોય છે. એ મૂળ પીળો રંગ મનુષ્યનાં નેત્ર ગ્રહણ કરી શકતાં જ નથી અને તેથી કોઈ પણ રાસાયનિક ક્રિયાવડે મનુષ્ય તેને નીપજવી શકતો પણ નથી; પણ યોગ અથવા ભક્તિમાં ઘણા આગળ વધેલા મહાત્માઓના મુખમંડળની આસપાસ જે તેજસ્વિ છાયા પથરાય છે અને જેને લીધે તેમની કાન્તિમાં બેહદ વધારો થાય છે, તે આ ઓજસને લીધે જ છે. ખાસ કરીને એવા મહાપુરુષો જ્યારે ધાર્મિક પ્રવચન અથવા ભક્તિરસની ચર્ચામાં લીન થઈ ગયા હોય છે, ત્યારે તો આ ઓજસનો પ્રભાવ એટલો બધો સુસ્પષ્ટ હોય છે કે સામાન્ય માણસો પણ તેનો અનુભવ કરી શકે છે.

સાતમું તત્ત્વ જે આત્મા છે તેનું ઓજસ તો હાલનાં મનુષ્યોમાંથી કોઈએ જોયું પણ નથી અને x નજીકના ભવિષ્યમાં જોવાનો સંભવ પણ નથી; પણ સાંભળ્યા પ્રમાણે તે શ્વેતરંગી કહેવાય છે; પરંતુ માનવજાતિ સદા પ્રગતિ કરતી જ આવે છે અને જ્યારે આપણે સર્વ એનો અનુભવ કરવા જેટલો વિકાસ કરીશું ત્યારે એ તેજનો આપણે પણ અનુભવ કરી શકીશું. ત્યાંસુધી ધ્યેય તરફ લક્ષ રાખી મલવિક્ષેપને દૂર કરવાનો જ પ્રયત્ન કર્યા કરીએ.



અધ્યાય ૫ મો

મનુષ્યના વિચારમાં રહેલું અગાધ બળ



જો આ અધ્યાય પચીસ ત્રીસ વર્ષ પૂર્વે લખાયો હોત તો મનુષ્યના વિચારમાં કેટલું નિઃસીમ સામર્થ્ય રહેલું છે, તેનું રહસ્ય પાઠકને સમજાવતાં ભારે મુશ્કેલી નડત; અને તેઓમાંના ઘણા તો અમારા આવા વિચારને કેવળ કદપના માનીને તેની ઉપેક્ષાજ કરત; પણ છેલ્લાં પચીસ ત્રીસ વર્ષમાં દેશના વાતાવરણમાં જે પરિવર્તન થયું છે અને જેનો ક્રમ હજી પણ ચાલુ છે, તેને પરિણામે વિચારવંત વ્યક્તિઓના મન સ્થૂળમાથી સૂક્ષ્મ તરફ, બાહ્યમાંથી આંતરિક તત્ત્વ તરફ વિશેષ શ્રદ્ધા અને આદરપૂર્વક વળવા લાગ્યાં છે.

પરંતુ આ ફેરફાર કાંઈ એકાએક થયો છે એમ ન સમજવું. માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે કૂચ કરી રહી છે અને તેને માટે કુદરતની યોજનામાં બહુ ઉજ્જવલ ભવિષ્ય નિર્માણ થયું છે. આ જાગૃતિ-આ વલણ એ તો હજી એ નિર્માણ તરફ જવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન છે. આ મોજું કોઈ એકજ દેશમાં નહિ પણ આખા જગત ઉપર ફરી વળ્યું છે. અહીં (હિંદ) કરતાં અમેરિકાનાં સંયુક્ત રાજ્યોની પ્રજાને સત્યનો અનુભવ કરવાની ભારે તાલાવેલી હોય એમ જણાય છે અને તે દેશના વિદ્વાનો “વિચારબળ”, “સંકલ્પબળ” વગેરેની વૃદ્ધિ અને પ્રક્રિયાના સંબંધમાં સંજ્યાબંધ પુસ્તકો પ્રગટ કર્યે જાય છે. એ બધું સાહિત્ય “ન્યૂ થોટ સાયન્સ” અથવા “નવવિચારવિજ્ઞાન” એવા નામથી ત્યાં જાણીતું થયેલું છે; પણ એ બધાં પુસ્તકોના પ્રણેતાઓને સત્યનો અપરોક્ષ અને સુસ્પષ્ટ અનુભવ નથી થયો. કોઈ કોઈને ઝાંખો, અપૂર્ણ અનુભવ થયો હોય તેને આધારે રચાયેલી વિચારશ્રેણી અપૂર્ણ, દોષયુક્ત અને કાંઈક અસંબદ્ધ હોય એ ઉઘાડું છે. વળી તેઓમાં પરસ્પર અસંગતિ પણ જોવામાં આવે છે, પણ એ “નવવિચારવિજ્ઞાન”નું સાહિત્ય અવલોકનાર આ સર્વ વાદ અને વિચારશ્રેણીમાંથી કેટલાંક સામાન્ય મૂળતત્ત્વો તારવી શકે અને તે લગભગ સત્યજ છે એમ કહી શકાય. વળી ન્યાયને ખાતર એ પણ કબૂલ કરી દેવું જોઈએ કે આ સાહિત્યમાં અનેક અપૂર્ણતાઓ હોવા છતાં તેણે માનવજાતિની એક ભારે સેવા ઉઠાવી છે. જે વખતે જડતાના બંધનમાંથી મનુષ્યજાતિના વિચારપ્રવાહને મુક્ત કરવાનો હતો, બરાબર તેજ વખતે આ મહા

કાર્ય સિદ્ધ કરવામાં આ સાહિત્યના પ્રણેતાઓએ વિજય મેળવ્યો છે.

ઉપરોક્ત નવવિચારવિજ્ઞાનનો ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરનાર સત્યશોધક જોઈ શકશે કે આમાં નવીન કશું છેજ નહિ. એમાં જે કાંઈ ઉપકારક અને બળપ્રદ તત્ત્વ રહેલું છે, તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓનાં તત્ત્વચિંતન અને સંશોધનનું ફળ છે અને પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ તેમની નવીન અને રોચક લેખન-શૈલીમાં વર્તમાન પ્રજા આગળ તે રજૂ કર્યું છે; એટલે ખરું જોતાં એ નવીન નહિ પણ પ્રાચીનમાં પ્રાચીન વિજ્ઞાન છે, એમ કહીએ તો ચાલે; પરંતુ જમાના થયાં આ વિદ્યા તરફ લોકોનું દુર્લક્ષ થયેલું હોવાથી તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થઈ ગયું હતું. એવી પરિસ્થિતિમાં નવવિજ્ઞાનનું સાહિત્ય તેના નૂતન લેખાસમા જનસમાજને તદ્દન નવીન જેવું જણાય તેમાં કાંઈ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

હવે પૂર્વના અધ્યાયમાં મનુષ્યના ઓજસુવિષે જે કાંઈ કહેવામાં આવ્યું છે, તેનું પાઠકને પુનઃ સ્મરણ કરાવીને પ્રસ્તુત વિષયનો આરંભ કરીએ છીએ. જેમ સૂર્યનું તેજ તેના બિંબથી લાખોકરોડો યોજનના વિસ્તારમાં પથરાઈ જાય છે, તેમ મનુષ્યનું ઓજસૂ પણ તેના શરીરથી થોડાક ફૂટ દૂર સુધી ફેલાયલું રહે છે. એ ઓજસૂ તેના બંધારણના સાત તત્ત્વમાંથી પ્રકટ થાય છે. એ પ્રત્યેક તત્ત્વમાંથી નીકળતા ઓજસુમાંથી સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ રજકણો બહાર આવે છે અને પુષ્પની સુગંધની માફક તે ચારે દિશાએ ફેલાઈ જાય છે. આ રજકણો એવા પ્રકારનાં છે કે જે વ્યક્તિના શરીરમાંથી તે નીકળ્યાં હોય તે ત્યાંથી ચાલી જાય તોપણ એ રજકણો અમુક કાળસુધી ત્યાં ને ત્યાં રહે છે. હાખલાતરીકે આકાશમાં અમુક તારો નાશ પામે છે તોપણ તેમાંથી એકવાર નીકળી ચૂકેલા પ્રકાશનો પ્રવાહ અમુક કાળસુધી આપણી દૃષ્ટિએ પડ્યાજ કરે છે અને તારાનો નાશ થયો હોય છતાં પૃથ્વીપરનાં માનવીઓ તેને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જોયાજ કરે છે. બીજું એક સાદું અને સર્વને સમજાય એવું ઉદાહરણ લઈએ. એક ઓરડામાં સગડી બળતી હોય, તે સગડી બહાર મૂકી આવીએ અથવા હોલવી નાખીએ, તોપણ તે સગડીની ગરમીથી ગરમ થએલી હવા તે ઓરડામાં રહેનારને અમુક સમયસુધી હૂંફ આપ્યાજ કરે છે. કસ્તૂરીનું પાત્ર ઉઘાડીને બંધ કર્યા પછી પણ થોડીવાર સુધી તેની સોડમ સૌની ઘ્રાણેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરી મૂકે છે. તેજ પ્રમાણે વિચારનું પણ સમજવું. અમુક વ્યક્તિના મનમાંથી નીકળેલા વિચારનો પ્રવાહ તે વ્યક્તિના અવસાન પછી પણ અમુક કાળ સુધી ચેતનવંત રહે છે અને તેના સમાગમમાં આવનાર

અન્ય વ્યક્તિઓના વિચારપ્રવાહ ઉપર તે થોડીઘણી અસર ઉપજાવે છેજ. અમુક સ્થળો પવિત્ર અથવા અપવિત્ર હોવાના કારણોમાંનું આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, કે ત્યાં આગળ કોઈ સમયે બળવાન વિચારશક્તિવાળા પવિત્ર અથવા અપવિત્ર પુરુષોનો વાસ હતો અને તેમણે પ્રેરેલા વિચારનાં આંદોલનો હજીસુધી વાતાવરણમાં ધુમ્મ્યા કરે છે અને તેમના કાર્યપ્રદેશમાં આવતી દરેક વ્યક્તિના ઉપર પવિત્ર યા અપવિત્ર અસર નીપજાવે છે.

યોગદૃષ્ટિવાળા પુરુષો જેમ મનુષ્યનું ઓગસૂ જોઈ શકે છે, તેવીજ રીતે તેઓ મનુષ્યના મનમાંથી નીકળતો વિચારનો પ્રવાહ પણ જોઈ શકે છે. આપણા શરીરમાંથી નિરંતર વિચારના તરંગો એક પછી એક નીકળ્યાજ કરે છે અને તેને પ્રેરનાર મૂળ પ્રેરકબળ ખતમ થઈ ગયા પછી તે વાદળાની માફક વાતાવરણમાં ધુમ્મ્યા કરે છે. આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે તેઓ પોતાના જ જેવા ગુણધર્મયુક્ત બીજા વિચારતરંગોને પોતાની તરફ આકર્ષે છે; અથવા પોતે તેના તરફ આકર્ષાય છે. એમ થવાથી તેમના બળમાં અને પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પણ થતી જાય છે. આવી રીતે તેઓ પોતાના મૂળ સ્થાનથી ઘણું દૂરસુધી ગતિ કરે છે. કેટલાક વિચારતરંગોની એવી ખાસિયત હોય છે કે તેઓ પોતાના મૂળસ્થાનમાંથી દૂર જતા નથી. જ્યારે તેમનાથી વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળા અને વધારે બળવાન વિચારના તરંગ તેમને તે સ્થાનમાંથી ધકેલીને બહાર કહાડે છે, ત્યારેજ તેઓ ખસે છે. અમુક હેતુ, વિચાર કે સંકલ્પથી પ્રેરાએલા વિચારના તરંગ પ્રેરનાર વ્યક્તિના બળને લીધે જે વ્યક્તિ તરફ તે પ્રેરાયા હોય, તેની સમીપ જઈ પહોંચે છે અને તેના વિચારપ્રવાહ ઉપર અસર નીપજાવે છે. આ વિચારતરંગની ત્વરા વિદ્યુતની ત્વરાના કરતાં પણ વિશેષ હોય છે.

સાધારણ કોટિનાં ઘણાંખરાં માણસો એવાં મોળાં અને નિઃસત્ત્વ હોય છે કે તેઓ પોતાના વિચારની સાથે કશુંએ બળ પ્રેરી શકતાં નથી. વિચાર કરવાનું કાર્ય તેઓ યંત્રવત્ કરે છે. આવાં માણસોના વિચારતરંગને બહુજ મંદ ગતિ મળેલી હોય છે અને તેમનાજ જેવા સમાન ગુણધર્મવાળા વિચારતરંગનું આકર્ષણ તેમને લાગુ ન પડે ત્યાંસુધી તેઓ પોતાના મૂળસ્થાનથી દૂર જઈ શકતાં નથી.

નવવિજ્ઞાનનું એક સર્વસ્વીકૃત સત્ય છે કે:—“વિચાર એ એક સત્ય પદાર્થ છે.” આ મહાવાક્યમાં ઘણું રહસ્ય સમાયેલું છે. અમે પાઠકને ખાસ ચેતવણી

આપીએ છીએ કે તેમણે આ વાક્યની ભાષાને આલંકારિક ન સમજવી. વિચાર એ પદાર્થ છે. જેમ પ્રકાશ, વિદ્યુત, ઉષ્ણતા એ સૌ પદાર્થજ છે—મનુષ્ય જેનો અનુભવ લઈ શકે અને જેના ઉપર પ્રયોગ કરી શકે એવા પદાર્થો છે—તેવીજ રીતે વિચાર પણ એક પદાર્થ છે, એવો સ્થૂળ, ઉઘાડો અર્થજ સમજી લેવો. તે જેવા સ્થૂળ, બાહ્યેન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થો છે તેવો વિચાર સૂક્ષ્મ અને આભ્યંતરિકે ઇન્દ્રિયગમ્ય પદાર્થ છે; પણ ઉભય પદાર્થ તો છેજ. જેમ પ્રકાશના તરંગ આપણે ચક્ષુવડે જોઈ શકીએ છીએ, તેવીજ રીતે કેળવાએલી યોગદૃષ્ટિવાળાં માણસો વિચારના તરંગને પણ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકે છે. જેમ વિદ્યુત જેવા અદૃશ્ય પદાર્થનું બળ માપવાનાં યંત્રો યોજાયાં છે, તેવી રીતે ઘણાં સૂક્ષ્મયંત્રની કોઈ રચના કરે તો તેનાવડે વિચારના પ્રવાહનું બળ પણ અવશ્ય માપી શકાય. વિચારનો તરંગ, આગલા અધ્યાયમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પોતપોતાના ધર્મને ઘટતો રંગ ધારણ કરીને વાદળાની માફક અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

આ સ્થાને બીજી એક વાત કહેવી જોઈએ કે જ્યારે અમુક વિચારને બળપૂર્વક પ્રેરવામાં આવે છે, ત્યારે તે પોતાની સાથે પ્રેરનાર વ્યક્તિનો થોડોક પ્રાણ લેતો નીકળે છે. આ પ્રાણની મિલાવટથી તેનામાં વિશેષ બળ આવે છે અને ઘણું આશ્ચર્યજનક પરિણામ નીપજાવે છે. આ પ્રાણને લીધેજ વિચારનો પ્રવાહ સજીવ બન્યો રહે છે. આગળ ઉપર એ વિષે કેટલુંક વધારે વિવેચન કરવામાં આવશે.

હવે પાઠકને સમજાવું હશે કે અમે પૂર્વે કહ્યું હતું કે વિચાર એ સત્ય પદાર્થ છે; તે અમે આલંકારિક નહિ પણ સ્થૂળ અર્થમાંજ કહ્યું હતું. જાણે પુણ્યમાંથી તેની સોડમ ચારે દિશામાં ફેલાતી હોય, અથવા બળતી સગડીની ઉષ્ણતા ચોમેર પ્રસરતી હોય, અથવા દીપકનો પ્રકાશ સર્વત્ર વિસ્તરાતો હોય એવી કલ્પના કરવાથી વિચારતરંગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઈને બહાર પ્રવાહિત થવા માટે છે તેનો ખ્યાલ આવવા માડશે.

અમે થોડાજ વખત ઉપર કહી ગયા છીએ કે વિચારના પ્રવાહના બળનો આધાર તેને પ્રેરનાર વ્યક્તિના મનોબળ ઉપર છે, તેમાં એક બીજું તત્ત્વ પાછળથી ઉમેરાય છે. પોતાનાજ જેવાસમાન ગુણધર્મવાળા વિચારો એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે એ બાબતનું અમે પૂર્વે સૂચન કરી ચૂક્યા છીએ. આમ થવાથી તેના બળમાં વૃદ્ધિ થયાજ કરે છે.

વિચારવિજ્ઞાનનું એક બીજું ચમત્કારિક સત્ય એ છે કે આકર્ષણના નિયમ મુજબ મનુષ્ય પોતે જેવા વિચાર પ્રકટ કરે છે, તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારના તરંગોને તે પોતાની તરફ આકર્ષે છે. આ રીતે જોતાં હમેશાં શુભ વિચાર કરનાર તરફ જગતમાં રહેલા શુભ વિચારના તરંગો આપોઆપ ખેંચાઈ આવે છે અને તેના કાર્યમાં આથી અનેકગણું બળ સહસ્રા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

અમુક સ્થાનના વિચાર-વાતાવરણની રચના તે સ્થાનમાં રહેતી તમામ વ્યક્તિઓના વિચારરાશિના સરાસરી બળથી નિર્માણ થાય છે. કેટલાંક સ્થાન એવા હોય છે કે ત્યાં જતાંજ પવિત્ર અથવા અપવિત્ર વિચારો સ્ફુરવા લાગે છે. કેટલાક સ્થાનમાં જતાંજ મનુષ્યમાં આલસ્ય, તંદ્રા આદિ વિકારો ઉભરાવા લાગે છે. હિમાલયના ઉચ્ચ શિખરો, બદ્રિનારાયણ, ઉત્તરકાશી જેવાં પવિત્ર સ્થળોમાં શાંત વૈરાગ્યની ભાવનાઓનું શાથી ઉદ્દીપન થાય છે અથવા દંતકથા પ્રમાણે કુરુક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરતાં વૈર, ક્રોધ વગેરે તામસિક વિકારો શાથી ઉદ્ભવે છે, તેનું કારણ હવે વાચક સહેલાઈથી સમજી શકશે. અમુક દેવસ્થાન અથવા અમુક સાધુની ભજનકુટિ પવિત્ર હોવાનું આજ કારણ છે; પરંતુ એવાંજ સ્થાનમાં પણ જો અપવિત્ર વિચાર અને આચરણવાળાં માણસો લાખો વખત વાસો કરે તો કાળે કંરીને તે સ્થળનું વાતાવરણ પણ દૂષિત થઈ પોતાની પ્રથમની પવિત્રતા ગુમાવે છે. આજ કારણને લીધે વર્તમાન સમયમાં કેટલાક યાત્રાનાં સ્થળોમાંથી પવિત્રતા ઉડી ગઈ છે. કેટલાંક સ્થાનનું વાતાવરણ મંદ અને સુસ્ત હોય છે. ત્યાં જનારને તેની અસર લાગુ પડે છે; પણ એવીજ કોઈ જગ્યાએ અતિ બળવાન વિચારશક્તિવાળી કોઈ વ્યક્તિ વાસો કરે તો તે પોતાના વિચારતરંગના બળથી પોતાની આસપાસના કેટલાક પ્રદેશનું વાતાવરણ પલટાવી નાખે એમાં પણ કશું આશ્ચર્ય નથી.

સ્થળદૃષ્ટિથી જોનારને આ બધું હવાઈકિલ્લા જેવું લાગવાનો સંભવ છે; પરંતુ જેની આંતરિક ઇન્દ્રિયો અદ્વંદ્ય પણ પ્રસ્ફુટિત થઈ હશે તેઓ અમારા કથનનું સત્ય તરતજ સમજી જશે. દુકાનો, વેપારી પેઢીઓ, બેન્કોનું વાતાવરણ અને જ્યાં હમેશાં હરિકથા, ભજન વગેરે રોજ થતાં હોય એ જ સ્થળનાં વાતાવરણનો તફાવત સહેજે સમજાય એવો છે. દુકાનો દુકાનોમાંએ ફેર છે. કેટલીએ દુકાનો ગ્રાહકને સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષે છે, ત્યારે બીજી કેટલીક દુકાનો એવી પણ હોય છે કે દુકાને ચડેલો ગ્રાહક ત્યાંથી પાછો વળે છે. આનું

કારણ દુકાનમાં કામ કરનાર વ્યાક્તઓના વિચાર અને ભાવનાઓમાં રહેલું છે.

જે જગ્યાએ હુત્યાઓ થઈ હોય, મધપાન વગેરે દુરાચરણ થયાં હોય ત્યાંનું વાતાવરણ એવું મલિન અને નિરુત્સાહી બનાવે એવું હોય છે કે ત્યાંથી દૂર જઈએ તોજ જીવને ચેન પડે છે. અમુક સ્થળ “ગોઝારાં” કહેવાય છે તેનું આજ કારણ છે.

જગ્યાઓની બાબતમાં આપણે જે કહી ગયા તે મનુષ્યોને પણ તેટલુંજ લાગુ પડે છે. કેટલાંક માણસો એવાં હોય છે કે તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં પોતાની સાથે આનંદ, ઉત્સાહ અને શ્રીસંપત્તિ જાણે સાથે લઈનેજ ન ફરતાં હોય એવું જણાય છે; ત્યારે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જ્યારથી તેમનું શુભાગમન થયું હોય ત્યારથીજ બધું સાતડેસાત થવા માંડે છે. જ્યાં આનંદ આનંદ થઈ રહ્યો હોય ત્યાં એવાં માણસો આવતાંજ સૌનો આનંદ સૂકાઈ જાય છે. અમુક માણસનાં પગલાં શુભાશુભ કહેવાય છે તે કદાચ આ કારણને લીધે હોય છે.

આગળ સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે સમાનધર્મી વિચારો એક એકને આકર્ષી શકે છે. આ રીતે જેમ આકાશમાં વાદળોના થર બંધાય છે તેમ વિચારરાશિના પણ થર બંધાય છે. આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે વિચારના સ્તર અમુક જગ્યા રોકે છે; સ્થૂળ પદાર્થનું તો એવું હોય છે કે જે જગ્યાએ એક પદાર્થ હોય તે જગ્યાએ બીજો ન આવી શકે; પણ વિચારની બાબતમાં તેમ નથી. એકની એક જગ્યાએ જૂદી જૂદી જાતના વિચારોના થર બાંધી શકે છે. દરેક વિચાર-તરંગ જૂદા જૂદા પરિમાણનાં આંદોલનવાળા હોય છે અને તેથી કરીને એકની એક જગ્યામાં જૂદાં જૂદાં પરિમાણનાં આંદોલનો એકબીજાની સાથે અથડાઅથડી કર્યા વગર એતપ્રોત થઈને સમાઈ જાય છે અને પોતપોતાનું વિશિષ્ટત્વ જાળવી રાખે છે. માત્ર સમાનધર્મવાળો વિચારરાશિજ એકબીજાની સાથે એકત્ર થઈ જાય છે.

પ્રત્યેક માણસ પોતે જેવા વિચારને સેવે છે તેવા વિચારોને તે પોતાના તરફ આકર્ષે છે અને વળી તેવા વિચારની તેના મન ઉપર અસર પણ થતીજ રહે છે. એ તો બળતામાં ઘી હોમ્યા જેવું છે. એક માણસ જો અમુક સમય સુધી વૈર અને અદેખાઈના વિચારો કર્યા કરે તો તેના તરફ તેવીજ જાતના એવા એવા વિચારોના તરંગ ચાલ્યા આવે છે અને તેની આ દુષ્પ્રવૃત્તિને પુષ્ટિ આપ્યા કરે છે કે તેથી તે માણસને પોતાને પણ ત્રાસ છૂટે છે; અને આવી પ્રવૃત્તિ

જો લાખો વખત ચાલુ રાખી તો તેની આસપાસ અશુભ વિચારોનું ગાદું વાદળું બંધાયુંજ જાણવું. પછી તો એવા વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનો તેનો સ્વભાવજ બંધાઈ જવાનો. હવે આ વિચારોનું બળ આટલેથીજ પરિસમાપ્ત થતું નથી; પણ તેમની અસર સ્થૂળજગત ઉપર પણ થાય છે; અને અશુભ વિચારોની આગળ તેવા વિચારોને કૃતિમાં મૂકવાના પ્રસંગો પણ ઉપસ્થિત થાય છે. તેની અંદરની પ્રવૃત્તિ પણ તે તરફજ હોય છે. પરિણામ શું આવે તે સમજી લેવું. સારાંશમાં વૈર અને અદ્વેષાઈના વિચારોનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ આગળ જતાં મનુષ્યવધ જેવું ઘોર પાપાચરણ કરવા તયાર થાય એમાં કશું આશ્ચર્ય નથી. એજ રીતે બીજા અશુભ વિચારો પણ તેવુંજ અશુભ પરિણામ લાવી દે છે. વિચાર એ કર્મનો પિતા છે.

એજ પ્રમાણે દ્વેષ, પવિત્ર અને કલ્યાણકારી વિચારોનું સેવન કરનાર આકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે પોતાની તરફ તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારોને આકર્ષે છે; અને એવી રીતે તેની આસપાસ શુભ વિચારના પ્રવાહનું એક પ્રકારનું “ કવચ ” બંધાય છે. એવા કવચથી સુરક્ષિત વ્યક્તિ બીજા અશુભ વિચારોના પ્રભાવથી પણ પોતે સલામત રહી શકે છે. શુભવિચારનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ એકલા શુભ વિચારોનેજ નહિ, પણ પોતાનાજ જેવા વિચાર અને ભાવનાઓવાળા પુરુષોને પણ પોતાની તરફ આકર્ષી શકે છે. માણસ જેવા વિચાર કરે છે તેવાજ તેની આસપાસનાં સંજોગો રચાય છે અને તેવાજ પ્રકારનાં સહવાસીઓ તેને આવી મળે છે. પૂર્વના વિચારોવડે વર્તમાનકાળના સંજોગોની રચના થાય છે અને વર્તમાનકાળના વિચારોવડે તેમાં પરિવર્તન થઈ ભવિષ્યના સંજોગો તૈયાર થાય છે.

પૂર્વે અમે સૂચન કર્યું હતું કે પ્રાણશક્તિયુક્ત વિચારનો પ્રવાહ સાધારણ વિચાર-પ્રવાહ કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. જે જે વિચારો દૈનિક સંકલ્પસહિત કરવામાં આવે છે તે બધાની સાથે પ્રાણનો અંશ થોડોઘણો ભળેલોજ હોય છે. દૈનિક સંકલ્પબળવાળા માણસો જ્યારે જ્યારે પોતાના મસ્તિષ્કમાંથી અમુક સંકલ્પસહિત વિચારને પ્રેરે છે, ત્યારે તેઓ યોગની પ્રક્રિયા બંધુતાં હોય તા ન જાણતાં હોય તોપણ તેઓ પોતાના વિચારની સાથે વિચારના બળના પ્રમાણમાં પ્રાણશક્તિનો સંચાર કરે છે. કેટલાક જાહેરવક્તાઓએ આ કળા પ્રાપ્ત કરી હોય છે. તેઓ તેમના પ્રત્યેક શબ્દમાં પોતાની પ્રાણશક્તિની મિલાવટ કરે છે તેથી કરીને તેમના શબ્દો શ્રોતાઓના મન ઉપર સચોટ અ-

સર નીપજાવે છે. કેટલાક તત્ત્વચિંતકોએ આ કળા ઉપર એટલે સુધી અધિકાર બેસાડ્યો હોય છે કે તેમના પ્રત્યેક વિચાર એક પ્રકારનું મૂર્તસ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને જાણે એક જીવંતશક્તિ હોય તેમ તેમના વિચાર જગતમાં ફરી વળે છે. એ વિચારો આધ્યાત્મિક પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેમનામાં એટલું બળ એકત્રિત થયું હોય છે કે તેઓ જાણે જીવંત વ્યક્તિઓ હોય તેમ બીજાના વિચાર-પ્રવાહ ઉપર અસર ઉપજાવે છે. યોગસિદ્ધિવાળા મહા-પુરુષો પરના કલ્યાણ માટે સદાએ એવા કલ્યાણકારક મંગલકામનાના વિચારો પ્રેરતાજ હોય છે અને ઘણીવાર આપણને બીજર પણ ન પડે એવી રીતે આપણા વિચારોમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે અથવા આપણે નિરુત્સાહી થઈ ગયા હોઈએ ત્યારે આપણામાં એકાએક નૂતન શક્તિનો સંચાર થઈ જાય છે, તે પણ ઉપરોક્ત સાધુજનોના શુભ વિચારોની ગુપ્ત પણ સચોટ અસરનું પરિણામ છે.

આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઈના મનમાં એવો ભય પણ પેદા થાય કે જ્યારે આપણી આસપાસ તરેહ તરેહની વિચારશક્તિઓ ધુમી રહી છે અને જેમાંની ઘણી અશુભ અને અમાંગલિક પણ હોય તો પછી તેમની અસરથી આપણે બચવું કેવી રીતે ? પણ પ્રેમ અને શ્રદ્ધામાં એટલું બળ રહેલું છે કે તેના કવચને અશુભ વિચારો ભેદી શકતા નથી. ઉપર કહ્યા તેવા પવિત્ર વિચારો કરનારની સામે કોઈ ઈરાદાપૂર્વક અશુભ વિચારો પ્રેરે, અથવા વાતાવરણમાં ધુમતા અશુભ વિચારો તેની સમીપ આવી લાગે તોપણ તેના ઉપર કશી અસર થઈ શકતી નથી. જેમ વિચાર શુભ અને ઉચ્ચ પ્રતિભા તેમ તેનું બળ વધારે સમજવું અને એવા વિચાર કરનારનું મનોબળ ભલે સામાન્ય કે નિર્બળ હોય તોપણ ઘણામાં ઘણા બળવાળા સ્વાર્થી અને અપવિત્ર માણસના વિચાર કરતાં તેનામાં અનેકગણું વધારે બળ રહેલું છે. જેમણે પોતાની ક્ષુદ્ર મનોવૃત્તિઓ ઉપર જ્ય મેળવ્યો છે, જેઓ નિર્લોભી અને નિર્વિકલ્પ છે તેઓનેજ વિચારના આદોલનો પ્રેરવાની ઉંચામાં ઉંચી શક્તિ પ્રાપ્ત થએલી હોય છે અને એવા સત્પુરુષો તો વિનાદામે લોકકલ્યાણને માટે શુભ વિચારો પ્રેરતાજ રહે છે અને પ્રત્યેક માણસ પોતાનાથી બની શકે તેવા શુભ વિચારો કરીને તેવા વિચારો પોતાના તરફ ખેંચી શકે છે. માત્ર કરવાનું એટલુંજ કે શુદ્ધ મનથી અને આતુર ચિત્તથી એવા શુભ વિચારોને માટે માનસિક પ્રાર્થનાજ કરવી; એટલે વિઘ્નમાન અને અવિઘ્નમાન સંતોના શુભ વિચારોનાં મોજાં તમારા તરફ ખેંચાયાં આવશે. જો સ્વાર્થી વિચારોની

સામે કુદરતે આવો પ્રતીકાર તૈયાર ન રાખ્યો હોત તો મનુષ્યપ્રજા ક્યારનીએ નાશ પામી હોત.

જો ખરેખરો ડર રાખવાનો હોય તો તે માત્ર એકજ વસ્તુનો છે; અને તે આપણા પોતાનાજ અશુભ વિચારો અને વાસનાઓ છે; કારણ કે તેમની સાથે જગતમાં ધુમતી વિચારની મૂર્તિઓ પ્રબળ આકર્ષણ ધરાવે છે. આપણા મનમાંથી અશુભ વિચારો ઉત્પન્ન થયા કરતા હોય તો જગતમાં સર્વત્ર વિચરતા તેવાજ ગુણધર્મવાળા વિચારોને આકર્ષવાનું આપણે બળવાન ચુંબક તૈયાર કર્યું છે એમ સમજવું. એવા વિચારો આપણી પાસે આવી આપણા મનમાં દાખલ થઈ આપણી અશુભ પ્રવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરી દે છે અને જે કર્મો કરતા આપણે ડરતા હોઈએ અથવા સંકોચાતા હોઈએ તેવાં કર્મો કરવા તરફ આપણને બળપૂર્વક પ્રેરણા કરે છે. સારાશ કે આપણે આપણી પસંદગીમુજબ વિચારોને આકર્ષવા સ્વતંત્ર છીએ.

વળી આપણા પ્રબળ વિચારો એ બીજસમાન છે, તે યોગ્ય સમયે અંકુરિત થાય છે અને તેમાંથી તેમને અનુરૂપ ઈચ્છાઓને તૃપ્ત કરવાના સંજોગો ઘડાય છે. આપણે આપણા વિચારોની મૂર્તિઓ દ્વારા સંજોગો આપણી તરફ ખેંચીએ છીએ અથવા આપણે પોતે સંજોગો તરફ ખેંચાઈએ છીએ. તેઓ આપણા સાચા મદદગાર છે અને પોતાના કામમાં કદિ બેદરકારી કે ભૂલ કરતા નથી; માટે વાચકને પુનઃ ચેતવણી આપીએ છીએ કે તમે જગતમાં કેવા પ્રકારના વિચારોનાં બીજ વેરો છો તેને વિષે ખૂબ સાવધાન રહેજો. તમારા પવિત્ર અંતરાત્માની જેને અનુમતિ ન મળે એવો એક પણ વિચાર તમારા મગજમાંથી ન નીકળે તેનો ખૂબ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે; નહિ તો એક અશુભ વિચાર બીજા તેવા વિચારને ખેંચશે; તે બધા મળીને અશુભ વિચારોનું વાતાવરણ તમારી આસપાસ બંધાઈ જશે; તેમાંથી અશુભ કર્મ તરફ પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થશે, તે પાછી ટેવ અથવા સ્વભાવના રૂપમાં પરિણામ પામશે અને કરોળીઆની જાળમાં સપડાએલો માખીની માફક તમે એ કર્મજાળમાં ગુંચવાઈ જશો તથા ભારે માનસિક પરિતાપ સહન કરીને એક પાઠશીખશો કે આત્મિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કદિ પણ સ્વાર્થસિદ્ધિને માટે થઈ શકતોજ નથી અને જેઓ તેમ કરવા તત્પર થાય છે, તેઓ ભારે ઠોકર ખાધા પછી ઠેકાણે આવે છે. વિચારવિજ્ઞાનનું આ ઉપરથી એક સૂત્ર એવું નક્કી થયું છે કે અશુભ વિચાર કરનારને તેના તેવા વિ-

ચારને માટે નહિ પણ તેવા વિચારવડેજ શિક્ષા થાય છે. આ ઉપરાંત સવિશેષ ચેતવણી આપીએ છીએ કે કદાપિ પણ બીજાને નુકસાન અથવા પીડા કરવાના સ કદપયુક્ત વિચાર તો પ્રેરતાજ નહિ. આવી પ્રવૃત્તિનું એકજ પરિણામ હોઈ શકે અને તે ભારે માનસિક પરિતાપજ હોય. એવાં માણસો બીજાને માટે ખોદેલા ખાડામાં પોતેજ પડે છે. વળી શુદ્ધ મનના માણસની સામે જો અશુભ વિચાર પ્રેર્યો તો તે તરતજ પ્રેરનાર તરફ પરાવર્તન પામીને પાછો વળે છે અને તેના પ્રથમના બળમા વધારો કરીને પ્રેરનારની સાથે અથડાય છે. આ વિષય ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકીને અને આટલા લંબાણથી લખવાનું પ્રયોજન એટલુંજ છે કે આવી જાતનાં મનોબળને લગતાં લખાણ ઘણીવાર એવી વ્યક્તિઓના હાથમા જાય છે, કે જેમણે પોતાના મનોબળનો સદુપયોગ કરવા જેટલી નૈતિક યોગ્યતા સંપાદન કરી હોતી નથી. એવાં માણસો પોતાનું મનોબળ તો કેળવીને સ વૃદ્ધ કરે છે પણ સાથે સાથે વાસનાઓને જીતવાની સાધના કરેલી નહિ હોવાથી પોતાના મનોબળનો દુરુપયોગ કરી બીજાને અને તેથી વધારે પોતાને ભારે હાનિ પહોંચાડે છે. એવા માણસોને ચેતવવાને માટે અમે આ જોખમનો લાલ વાવટો બતાવીએ છીએ.

વિચાર-વિજ્ઞાનના અભ્યાસીઓને માટે આખું જગત અમૂલ્ય અને અખૂટ શક્તિ તથા સદ્વિચારના ભંડારથી ભર્યું પડ્યું છે. ગતકાળના તેમજ વર્તમાન સમયના સત્પુરુષોના શુભ વિચારો તેમને માટે જોઈએ એટલા પડ્યા છે. માત્ર તેમને આકર્ષવા માટે પોતાનાજ શુભ વિચારરૂપી ચુંબક તૈયાર કરીને હરકોઈ તેનો યથેચ્છ રીતે લાભ લઈ શકે છે.

આ વિધાનની અમાપ શક્યતા જોતાં એના વિષે જોઈએ તેટલું વ્યાવહારિક સાહિત્ય પ્રગટ થયું નથી, એ ભારે ખેદની વાત છે. અત્યારસુધીમાં ગતકાળના મનીષીઓએ લગભગ દરેક ઉપયોગી બાબત ઉપર પોતાના વિચારો પ્રેર્યા છે અને તે ભંડાર સૌને માટે ખુલ્લો છે. આ વિચારસમૂહને પોતા તરફ ખેંચવાની પ્રક્રિયા જાણનાર વ્યક્તિ પોતાને જે વિષય પસંદ હોય અથવા પોતે જે વિષયમાં પ્રવીણતા મેળવવા મથતો હોય તે વિષયના વિચારોને જગતના અખૂટ ભંડારમાંથી ખેંચીને પોતાના કાર્યમાં આશ્ચર્યકારક સિદ્ધિ મેળવી શકે છે. જગતમાં જે જે મોટી શોધખોળ થઈ છે, તેને લગતી પ્રેરણાના વિચાર શોધકોના મનમાં ઘણીવાર આ રીતે પ્રેરાયા છે. તેઓ પોતાના વિષયના ચિંતનમા લીન બની ગયા હોય છે તે વખતે તેમને એકા-

એક નવો વિચાર, નવો માર્ગ, નવો પ્રયોગ સૂઝી આવે છે, તેનું કારણ ઘણી વાર અમે ઉપર કહ્યું તેજ હોય છે એકાગ્રતાયુક્ત ચિંતનથી આવા વિચારોને આકર્ષવાનું કામ ખડુ સરળ થઈ જાય છે અને એ રીતે જે તત્ત્વની લાંબા વખત થયા મીમાંસા ચાલતી હોય તેનો નિર્ણય એકાએક ચિંતકના જ્ઞાન-પ્રદેશમાં વિજળીના અંકારાની માફક આવીને ઉપસ્થિત થઈ જાય છે.

આ વિષય સમાપ્ત કરતાં પહેલાં બીજી એક બે બાબતનું પણ સૂચન કરી લઈએ. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે અમુક વ્યક્તિએ કોઈ વિચારને સંકલ્પયુક્ત મનોબળસહિત ઉત્પન્ન કર્યો; પણ તેને વાણીથી અથવા લેખિનીથી વ્યક્ત કર્યો નહિ અથવા વ્યક્ત કરવાનો અવકાશ તેને પ્રાપ્ત ન થયો; પણ તેથી કરીને તે વિચારનું અસ્તિત્વ શ્રીઘ્રી જતું નથી. તે ભમતો ભમતો આખરે તેને કૃતિમાં મૂકી શકે એવી વ્યક્તિના મગજની સાથે અથડાય છે. દાખલાતરીકે કોઈ શોધકે વિજ્ઞાનને લગતો કોઈ નવો વિચાર, નવો ખુદો પોતાના મગજ-માંથી ઉત્પન્ન કર્યો, પણ તેનો લાભ લઈ તેને કૃતિમાં મૂકવા જેટલું સાહસ અથવા વ્યવહારદક્ષતા તેનામાં ન હોવાને લીધે તે પોતાના વિચારને અમલમાં ન મૂકી શક્યો; પરંતુ તેનો બળપૂર્વક પ્રેરેલો વિચાર-તરંગ વ્યક્ત થવાના પ્રસંગ શોધ્યાજ કરે છે અને એમ કરતાં કરતાં આખરે તેવાજ વિષયનું ચિંતન કરનાર શક્તિસંપન્ન વ્યક્તિના મગજની સાથે અથડાઈ તેના મનમાં નવા વિચારની સ્ફુરણા કરીને તેનાદ્વારા પોતે વ્યક્ત થાય છે. એ માણસ આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વથી અજાણ હોય છે તો પોતે એમ માની લે છે કે મને એકાએક નવા વિચારની પ્રેરણા થઈ આવી; પરંતુ તે શી રીતે થઈ તે તે પોતે કહી શકતો નથી.

માટે વાચકમાંથી કોઈ અમુક વિષયનો અભ્યાસ અથવા ચિંતન કરી રહ્યા હોય અને તેમાંની કોઈ બાબતનું નિરાકરણ ન થતું હોય તો તેમણે ચિત્તને શાંત, સમાહિત કરીને આત્મસુક્યપૂર્વક બેસી રહેવું. એમ કરવાથી થોડાજ વખતમાં સૂક્ષ્મસૃષ્ટિના વિચારભંડારમાંથી પોતાના પ્રશ્નનો નિર્ણય તેમના તરફ ખેંચાઈ આવશે. કવિઓ, કલાવિધાયકો અને શોધકોને નવીન વિચારો ઘણીવાર આજ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે; પણ તેમને આ ભંડારના અસ્તિત્વની માહિતી ન હોવાથી તેઓ અજાણપણે પણ સાચે રસ્તે કામ કરતા હોવાથી તેમને આ બળનામાં પહેલાં રત્નો પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. અમે વાચકોને માર્ગ બતાવ્યો છે, જેઓ કટિબદ્ધ થયા હોય તેઓ એનો યથેચ્છ લાભ લઈ

મનકામના પૂર્ણ કરે. એજ વિધિ પ્રમાણે હરકોઈ માણસ ઉત્સાહ અને આશાના બળપ્રદ વિચારો પોતાના તરફ આકર્ષીને પોતાના આત્મબળમાં વૃદ્ધિ કરી શકે છે. જગતમાં બળની ખોટ નથી. જેને જેટલું જોગ્યું તેટલું ખેંચી શકે છે. જો એમજ છે તો નિરુત્સાહી, નિર્માલ્ય, દીનહીન પડી રહેવાનું કશું કારણ નથી. વાચકો ! તૈયાર થાઓ અને આ સાર્વજનિક ભંડારમાંથી લેવાય તેટલું લઈ તમારા જીવનને ઉન્નત બનાવો.

અધ્યાય ૬ ટું

મનુષ્યમાં રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ

આ અધ્યાયમાં જે ગૂઢ વિષયની ચર્ચા કરવા આપણે તૈયાર થયા છીએ તેને યથાસ્થિત દર્શાવવાને ભાષામાં એકે શબ્દ નથી. અંગ્રેજીમાં એને માટે એકથી વધારે શબ્દોની યોજના થયેલી છે; પણ તેમાંનો એક પણ શબ્દ પૂરેપૂરો અર્થવાહક નથી. ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ તો પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે. પ્રાણીમાત્ર તેનો ઉપયોગ પણ કરે છે; પણ મનુષ્યમાં એક વિશેષત્વ એ છે કે મનુષ્ય તેનો ઇચ્છામુજબ અને યથાવિધિ ઉપયોગ કરી શકે છે. તેની મરજી પ્રમાણે એ શક્તિને પ્રવાહિત કરે છે અથવા તો તેનું સંકુચન કરી શકે છે. ઇતર પ્રાણીઓને આ કળા સાધ્ય નથી. એટલા માટે આ બાબતને લગતા બીજા કેટલાક પારિભાષિક શબ્દોની ઉપેક્ષા કરીને આ અધ્યાયના પ્રારંભમાં “મનુષ્યમાં રહેલું ચુંબકત્વ અથવા વિદ્યુતશક્તિ” એવા નામની યોજના કરવામાં આવી છે.

ગયા અધ્યાયમાં જેની ચર્ચા થઈ ગઈ છે, તે વિચાર-પ્રવાહની સાથે આ વસ્તુ સેળસેળ કરવાના ભૂલાવામાં વાચક પડે નહિ, તેટલા વાસ્તે પ્રાસ્તાવિકરૂપે એટલો ઉલ્લેખ કરવો ઘટે છે કે વિચાર-પ્રવાહથી આ શક્તિ ભિન્ન છે; જો કે દૃઢ સંકલ્પયુક્ત વિચાર-પ્રવાહની સાથે આ શક્તિનો થોડાઘણો અંશ તો ભળેલો હોય છેજ. આ ચીજ તો ઉષ્ણતા, બાષ્પ અથવા વિદ્યુતની માફક કુદરતની જડ શક્તિ છે. તેનો જાણ્યે કે અજાણ્યે, વિધિપૂર્વક અથવા વિધિરહિત, શુભ હેતુથી અથવા અશુભ હેતુથી કોઈપણ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેને પ્રેરનાર વ્યક્તિ તેનું મરજી પ્રમાણે સંચલન કરી શકે છે.

ત્યારે હવે એ ચીજ છે કયા પ્રકારની તેનો વિચાર કરીએ. આ વિદ્યુત-શક્તિ પણ પ્રાણશક્તિનુંજ એક સ્વરૂપ છે. પ્રાણશક્તિવિષે તો અત્યારસુધીમાં એટલું કહેવાઈ ગયું છે કે વાયકને તેનું સ્વરૂપ સમજાઈ ગયું હોવુંજ જોઈએ. સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં, જીવનના પ્રત્યેક સ્તરમાં, પદાર્થમાત્રમાં વ્યાપી રહેલી એ વ્યાપક શક્તિ છે. વિજળી, ગુરુત્વાકર્ષણ, ચૈમ્બકાકર્ષણ વગેરે જે જે શક્તિઓનાં કાર્યો આપણે જગતમાં જોઈએ છીએ તે સર્વ આ એકજ મૂળશક્તિને લીધે થાય છે. મનુષ્યની રચનામાં વપરાયેલાં સાત તત્ત્વોમાંહેનું આ એક તત્ત્વ છે.

મનુષ્ય તેને અનેક રીતે પ્રાપ્ત કરે છે. અન્ન, જળ અને વાયુમાંથી તેનું શોષણ કરે છે. તેનામાં જ્યારે આ શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, ત્યારે તે નિર્બળ અને નિઃસત્ત્વ બની જાય છે. તેના શરીરમાં આ શક્તિ પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહિત થતી હોય છે ત્યારે તે તેજસ્વી, બળવાન અને કાર્ય કરવાને સમર્થ થાય છે. એનું શોષણ કરવાનાં અને શરીરમાં સંગ્રહિત કરી રાખવાનાં કેટલાંક વિધાનો આ ગ્રંથના અગાઉના અધ્યાયોમાં ખતાવવામાં આવ્યાં છે.

આટલી સામાન્ય ચર્ચા કર્યા પછી હવે એના વિષે વિશેષ વિચાર કરીએ. મનુષ્યમાત્રમાં આ શક્તિનું અસ્તિત્વ હોવા છતાં સૌમાં તે સરખા પ્રમાણમાં હોતી નથી. કેટલાક તેનું સારી રીતે શોષણ કરીને પોતે તેજસ્વી બને છે; એટલુંજ નહિ પણ પોતાની આસપાસની જગ્યામાં ચોક્કસ મર્યાદામાં તેને ફેલાવો પણ કરી શકે છે. જેમ વિજળીને ઉત્પન્ન કરનાર યંત્રમાંથી વિજળીનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે તેમ આવાં માણસોનાં શરીરમાંથી ગૂઢ શક્તિનો પ્રવાહ નીકળીને તેના સમાગમમાં આવનાર બીજાં માણસોના ઉપર અસર કરી શકે છે; અર્થાત્ તેમને પણ તેમની તંદુરસ્તીમાં અથવા તેમના શરીરની સ્ફૂર્તિમાં પ્રત્યક્ષ વધારો થયો હોય એવો અનુભવ થાય છે. બીજાં કેટલાંક માણસો આથી વિપરીત પ્રકૃતિનાં હોય છે. તેમના પોતાનામાં આ શક્તિ બહુ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની આસપાસનાં માણસોમાંથી તેમની શક્તિનું શોષણ કરે છે; તેથી તેવાં માણસોને જાણે પોતાના શરીરમાંથી કાંઈક તત્ત્વ ખેંચાઈ ગયું હોય અને તેથી કરીને શરીરમાં નિર્બળતા અથવા મંદતા આવી ગઈ હોય એવો અનુભવ થાય છે. કેટલાંક તો ચોખ્ખા પરરકતનું શોષણ કરનારા પિશાચ જેવાંજ હોય છે અને પારકાના બળ અને તેજનું શોષણ કરીને પોતાનો વ્યવહાર ચલાવે છે. અલબત્ત, એવાઓને શિક્ષા પહોંચાડવા માટે કુદરત હંમેશાં સાવધાનજ રહે છે અને થોડાજ

વખતમાં તેમને ગેળી રીતે શિક્ષા થઈ પણ જાય છે. એવાઓથી પોતાના તેજનું રક્ષણ કરવાનો વિધિ અત્રે બતાવીએ છીએ. એ વિધિનું પાલન કરનારે લેશમાત્ર પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. શાંત, સ્થિરચિત્તથી બેસીને પૂર્વના ખંડોમાં બતાવેલી રીત મુજબ થોડાક તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા. પછી પોતાની આસપાસ વર્તુળાકૃતિમાં તેજનું મંડળ રચાયું હોય અને તે અલેધ હોય એવી ભાવના કરવી. આટલું કર્યાથી તમે બીજાઓએ પ્રેરેલા વિચાર-પ્રવાહથી તથા તેમની અશુભ અસરથી પોતાનું રક્ષણ કરી શકશો.

આ શક્તિના અનેક ઉપયોગોમાં સૌથી અસરકારક ઉપયોગ વ્યાધિનિવારણને અર્થે કરી શકાય છે અને જેઓ મનોબળથી, આશીર્વાદથી, પ્રાર્થના વગેરે સ્વસ્તિવાચન કરીને વ્યાધિને ઉપચાર કરવામાં સફળતા મેળવે છે, તેઓ કોઈ ને કોઈ રીતે આ શક્તિની પરિચાલના કરે છે. વૈદકશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ પહેલાં પણ અથવા તો એક રીતે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ થઈ તે સમયથી આ કળાનો વ્યવહાર થતો આવ્યો છે. અસહ્ય જાતિઓ પણ એનો એક યા બીજી રીતે, જાણ્યે અજાણ્યે પણ ઉપયોગ કરે છે. x પશુઓ પણ એનાથી છેક અનભિજ્ઞ નથી. કુદરતેજ જરૂર પડે ત્યારે આ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની પ્રેરણા કરેલી છે. નાના બાળકને વાગે છે અગર તે પડી જાય છે ત્યારે તે મા પાસે દોડે છે. મા તેને સોડમાં લે છે અને વાગેલી જગ્યાએ પંપાળે છે એટલે તે છાનું રહી જઈ રમવા દોડી જાય છે. કોઈ માંદા માણસ પાસે આપણે જઈએ છીએ ત્યારે સ્વાભાવિકરીતે તેના શરીર ઉપર હાથ ફેરવવાની આપણને વૃત્તિ થઈ આવે છે. આવા આવા દરેક પ્રસંગે શી ગૂઢ ક્રિયા થાય છે તેનો વિચાર કરો. માંદા અથવા દુઃખી માણસપ્રત્યે આપણા હૃદયમાં દયા અને પ્રેમની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. એ લાગણીના વેગથી આપણા શરીરમાં રહેલી વિજળીક શક્તિ આંગળીના ઢેરવાંદારા ઝરે છે અને રોગીના શરીરમાં ફાળવ થઈ તેને આરામ અને શાંતિ આપે છે. એજ રીતે જ્યારે માતા બચ્ચાને પ્રેમથી છાતીસરસું દબાવે છે, ત્યારે એ પ્રેમના ઉભરાને લીધે માની વિદ્યુતશક્તિ બાળકના શરીરમાં ફાળવ થઈ તેને સાંત્વન આપે છે. આ શક્તિને સંકલ્પ અગર વિચારના બળથી શરીરમાંથી બહાર કહાડી શકાય છે; તેવીજ રીતે હાથ ફેરવ્યાથી, ફૂંક માર્યાથી અગર ચુંબનદ્વારા પણ અન્યને અર્પણ કરી શકાય છે.

xલેખકના એક મિત્રે વાંદરીને પોતાનાં બચ્ચાંની નજર ઉતારતા જોઈ હતી

અત્રે અમારા મનમાં એક એવી શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અમારા વાચકો-માંથી કોઈ અમારા ઉપર એવો આક્ષેપ મૂકશે કે ‘જે વસ્તુને અમે પ્રત્યક્ષ બતાવી શકતા નથી, અગર જેની સ્પષ્ટ વ્યાખ્યા અમે બાંધી શકતા નથી તેને વિષેનું અમારું કથન સૌને બિનતકરારે માન્ય કરાવવા તત્પર થયા છીએ.’ એના ઉત્તરમાં અમે કહીશું કે જગતમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે કે જે નજરે જોઈ શકાતી નથી; જેના સ્વરૂપની અને ગુણધર્મની પૂર્ણ માહિતી ન હોવાથી જેની દોષરહિત વ્યાખ્યા પણ બાંધી શકાતી નથી; છતાં પણ જેનાં વિવિધ કાર્યોનો આપણે રોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરીએ છીએ અને તેથી આપણે તેમના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ તેમને અનેક રીતે આપણે કાળુમાં લાવી આપણી મરજીમુજબ તેનો વ્યવહાર પણ કરીએ છીએ. દાખલાતરીકે દ્રવ્ય અને શક્તિ. આ બે પદાર્થોની ભલભલા વિદ્વાનો અને વૈજ્ઞાનિકો પણ અણિશુદ્ધ વ્યાખ્યા બાંધી શકતા નથી. હજી એ બે પદાર્થોવિષેના તેમના અભિપ્રાયોમાં ભારે મતભેદ પણ છે; છતાં પણ આપણે તેમના અસ્તિત્વવિષે શંકા નથી ઉઠાવતા. રાસાયનિક તથા ધર્મણુજન્ય વિજ્ઞાની તો અદૃશ્ય વસ્તુ છે. જ્યારે તે કાર્ય કરતી હોય છે, ત્યારે તેના કાર્ય ઉપરથીજ સૌને તેનો અનુભવ થઈ શકે છે. તેની વ્યાખ્યા બાંધવામાં તો હજી મોટા મોટા વિદ્વાનો ગોથાં ખાઈ રહ્યા છે; છતાં પણ તેના વિષેના કેટલાક ચોક્કસ અને વ્યાપક નિયમો શોધવામાં આવ્યા છે. તેને આધારે વિજ્ઞાનીનાં કારખાનાં ધમધોકાર કામ કરી રહ્યાં છે. મનુષ્ય-માં રહેલી વિજ્ઞાનિક શક્તિનું પણ એમજ સમજવું. એ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાતી નથી; પણ તેનાથી થતાં પરિણામ તો સૌ કોઈ જોઈ શકે છે.

શારીરવિજ્ઞાન જાણનાર પંડિતો પણ આ શક્તિનો સ્વીકાર કરે છે. તેઓ તેને “નાડીતંતુની શક્તિ” એવું નામ આપે છે. ગમે તે નામ આપો પણ વસ્તુ તો એની એજ છે. શરીરને દ્વિગતું નાનામાં નાનું તેમજ મોટામાં મોટું કાર્ય આ શક્તિવડેજ થાય છે. પાપણુનો પલકારો પણ એની મદદ વગર થતો નથી. એક આંગળી ઉંચી કરવી હોય છે તો પ્રથમ ઇચ્છાશક્તિ પ્રેરણા કરે છે; અથવા શરીરનું કોઈ કાર્ય આપણી અનિચ્છાએ થતું હોય તો સાહજિક મનદ્વારા તેની પ્રેરણા થાય છે. આટલું થતાંજ એ ક્રિયા કરવાને જે માંસપેશીની હિલચાલ કરવાની હોય તેના તરફ માનુષિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ વહેવા માંડે છે, તેને લીધે માંસપેશી સંકોચાય છે અને આંગળી ઉંચી થાય છે. એવી રીતે શરીરની કોઈ પણ હિલચાલ—જ્ઞાનપૂર્વક અથવા જ્ઞાનરહિત

કરવા માટે શરીરની અંદર ઉપર કહી તેવીજ પ્રક્રિયા થાય છે. આપણે એક ડગલું ભરીએ અથવા એક શબ્દનો ઉચ્ચાર કરીએ તો તેમાં પણ આ ક્રિયા તો ખરીજ. હૃદયનું સ્કુરણ અથવા નેત્રમાંથી ખરતું અશ્રુનું બિન્દુ શરીરની અંદર રહેલા વિદ્યુત્તત્ત્વની ગતિના નિયમનુંજ પાલન કરે છે.

એક મધ્યસ્થ તાર આંદ્રિસથી તારખાતાની તમામ શાખાપ્રશાખાઓ સુધી તારનાં દોરડાં પથરાઈ ગએલાં હોય છે. તેવી રીતે મનુષ્યના મસ્તિષ્કમાંથી આ નાડીતંતુનાં દોરડાં આખા શરીરમાં સર્વત્ર ફેલાઈ ગએલાં છે. જેમ વિજળીનો પ્રવાહ તારનાં દોરડાંની મારફતે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ મોકલી શકાય છે, તેવીજ રીતે આ માનુષિક વિદ્યુત અથવા વૈજ્ઞાનિકોની પરિભાષામાં કહીએ તો “નાડીતંતુની શક્તિ” નાડીજાળની મારફતે આખા શરીરમાં ગમે ત્યાં પ્રવાહિત થઈ શકે છે. આટલું તો વૈજ્ઞાનિકો પણ કબૂલ કરે છે; પરંતુ જેમ થોડાં વર્ષ પહેલાં એટલે વગરતારે સંદેશ મોકલવાની કળાની શોધ થઈ તે પહેલાં તેઓ આ વાતને અસંભવિત માનતા હતા, તેવીજ રીતે નાડીતંતુની મદદવિના માનુષિક વિદ્યુતને પ્રવાહિત કરવાનું કામ અર્થાત્ એકના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં પ્રેરવાનું કામ અસંભવિત છે એમ તેઓ કહે છે; પરંતુ જેમ વિજળીનો પ્રવાહ ઈથર (આકાશ) દ્વારા પ્રવાહિત થઈ શકે છે, તેવી રીતે આ વિજળીનો પ્રવાહ પણ પ્રેરી શકાય છે. પ્રાણશક્તિ આખા જગતમાં વ્યાપી રહી છે અને બીજા મનુષ્યના શરીરમાં તો શું પણ કરોડો યોજન દૂર સૂર્ય સુધી અને તેથી પણ દૂર મોકલી શકાય છે.

પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે આ વિદ્યુતશક્તિ વાયુમાંથી, જળમાંથી તેમજ અન્નમાંથી ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ ત્રણે દ્રવ્યોમાંથી પ્રકૃતિ તેની અનોખી રીતમુજબ શક્તિને છૂટી પાડી નાડીજાળની અંદર તેને સંગ્રહિત કરી રાખે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમ ખંડમાં જે સૌર્યકેન્દ્રનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો તે આ શક્તિનું મુખ્ય મથક છે. તેમાંથી જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે મન જોઈએ તેટલી શક્તિ બહાર કહાડે છે અને જૂદા જૂદા હેતુની સિદ્ધિને અર્થે તેને મરજીમાં આવે ત્યાં પ્રવાહિત કરે છે. “મન એ શક્તિને બહાર કહાડે છે.” એ કથનનો એવો અર્થ થતો નથી કે હરેક પ્રસંગે તેને ખેંચવા માટે સંકલ્પપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો પડે છે. એવો પ્રયત્ન તો ચોક્કસ સંજોગમાં કવચિતજ થાય છે; બાકીનો વ્યવહાર તો આપણને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે સાહજિક મન કરાજ કરે છે. એ રીતે અન્નને પચવ

વાનું, તેનું શોષણ કરવાનું, રુધિરને પ્રવાહિત કરવાનું—એવાં શરીરસંરક્ષણ-
ને લગતાં અનેક કામોમાં આ શક્તિનો ઉપયોગ સાહજિક મન નિરંતર
કર્યાજ કરે છે. તેમાં આપણી આજ્ઞાની અગર સંકલ્પની કશી જરૂર પડતી નથી.

વળી આ શક્તિનો શરીરના કોઈપણ અવયવમાં ક્યારે પણ અભાવ હોય
છે અથવા મનની સ્પષ્ટ આજ્ઞા થાય છે ત્યારેજ શક્તિ ત્યાં પ્રવાહિત થાય છે,
એમ ન સમજવું. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ એ શક્તિવગરનો તો છેજ નહિ.
મનુષ્યના બળના પ્રમાણમાં શરીરના દરેક અવયવમાં હમેશાં આ શક્તિનો
થોડોઘણો અંશ તો હોય છેજ. જેમ શરીરમાંની અસંખ્ય સૂક્ષ્માનુસૂક્ષ્મ
લોહીની નસોદ્વારા લોહી શરીરને ખૂણે ખૂણે ફરી વળે છે, તેવીજ રીતે
આ નાડીસંસ્થાનદ્વારા શક્તિનો આખા શરીરમાં સંચાર થઈ જાય છે. એના
વિના જીવન ટકી શકતુંજ નથી. રુધિરસંચાર કરવાનું કાર્ય તેમજ શરીરને
નિભાવવાનાં બીજાં તમામ કાર્ય માટે આ શક્તિ અનિવાર્ય છે. તંદુરસ્ત મા-
ણસનું શરીર નબળી શિખાસુધી આ શક્તિથી ભરપૂર છે અને તેનો ઉપયોગ
તે પોતાની મરજી અને આવડતના પ્રમાણમાં સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ભૂમિકામાં
કરી શકે છે.

ઉપરોક્ત સૌર્યકેન્દ્ર આ શક્તિનો મુખ્ય ભંડાર છે અને સાહજિક મન
તેમાંથી જોઈએ તેટલી શક્તિનો વારંવાર ઉપાડ કર્યા કરે છે; વળી ખાસ જરૂ-
રીઆતના પ્રસંગે હમેશના કરતાં વધારે શક્તિની પણ માગણી કરે છે. છતાં
પણ તેનામાં ઘણું શાણપણ છે. તે શક્તિની જમા બાબત તથા ઉધાર બાબત
બરાબર તપાસતું રહે છે અને હમેશાં જરૂરપૂરતી અને વ્યાજબી માગણીજ
કરે છે; તેમ ન કરે અને વગરવિચાર્યે શક્તિનો વ્યય કર્યા કરે તો તરતજ
શરીરમાં શક્તિનું દેવાણું નીકળ્યા વિના ન રહે. શરીરમાં વિદ્યુતશક્તિ ભરપૂર
હોય છે ત્યારે તો સાહજિક મન તેની વહેંચણી ઘણી ઉદારતાપૂર્વક કરે છે;
કારણ કે તે કદિ કંબુસ તો નથીજ; માત્ર જોઈને વ્યય કરવાનો તેનો સ્વભાવ
છે. એવા મનુષ્યનાં દેહમાંથી આ વિદ્યુતશક્તિ એટલા બધા પ્રમાણમાં બહિર્ગત
થાય છે, કે તેના સમાગમમાં આવનાર બીજાં માણસોને પણ તેની ચમકનો
અનુભવ થાય છે. પૂર્વના અધ્યાયમાં મનુષ્યના ઓજસનો વિષય ચર્ચાતી વખતે
પ્રાણુતત્ત્વમાંથી ઝરતા જે તેજસૂની અમે વાત કહી હતી તે વિદ્યુતશક્તિજ છે.

આ તેજસૂનો ઘણાને અનુભવ થાય છે અને વિકસિત યોગદૃષ્ટિવાળા
તેને જોવાને પણ શક્તિમાન થાય છે. કેટલાક સૂક્ષ્મદૃષ્ટિની સિદ્ધિવાળા યોગી-

એ શરીરની નાડીઓમારફતે આ તત્ત્વ પ્રવાહિત થતું હોય ત્યારે પણ તેને જોઈ શકે છે. જ્યારે તે શરીરની અંદર અથવા શરીરની છેક નજીક કાય છે, ત્યારે તે આછા ગુલાબી રંગનું હોય છે; પણ શરીરથી કેટલેક દૂર પીકળી ગયા પછી એ રંગ હીડી જાય છે. શરીરથી થોડેક અંતરે તેનો દેખાવ માદળા જેવો અને રંગ વિદ્યુતના તણખાને મળતો હોય છે. પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ વખતે વિધાયકની આંગળીઓનાં ટેરવાંમાંથી આ શક્તિના તણખા પીકળતા હોય છે અને સૂક્ષ્મદૃષ્ટિવાળા યોગીઓ તેને જોઈ શકે છે.

કેટલાક પ્રબળ એકાગ્રતાવાળા અને સંયત વિચારશક્તિવાળા માણસો તેમના પ્રત્યેક વિચારની સાથે આ શક્તિનો અમુક અંશ બહાર કહાડે છે. સ્વપ્ના વિચારપ્રવાહોની સાથે થોડેઘણે અંશે આ શક્તિની મિલાવટ થએલી હોય છે. જેમની વિચારશક્તિ અને એકાગ્રતા દુર્બળ હોય છે તેમના વિચારપ્રવાહમાં આ શક્તિનું પ્રમાણ ઘણુંજ અદ્ય હોય છે, તેથી તેની અસર પણ ઘણીજ અદ્ય અને ક્ષણભ્રવી હોય એ સ્વાભાવિક છે.

લૌતિકવિજ્ઞાનવાદીઓ અને ગુપ્તવિદ્યાને જાણનારાઓના અભિપ્રાયોમાં મોટો પ્રભેદ એક બાબતમાં જોવામાં આવે છે, તે એ છે કે ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓના મતપ્રમાણે આ શક્તિનો વિનિમય થઈ શકે છે. એક વ્યક્તિના શરીરમાંથી તે સંકલ્પદ્વારા બીજાના શરીરમાં પ્રેરી શકાય છે. આ વાતને લૌતિક વિજ્ઞાનવાદીઓ હજી સ્વીકારતા નથી. તેઓ આ તત્ત્વનું અસ્તિત્વ તો સ્વીકારે છે પણ તેમનું કહેવું એવું છે કે એ શક્તિ શરીરની અંદર રહી રહી નાડીજાળની મારફતે પોતાનું નિર્દિષ્ટ કાર્ય કરે છે. આથી કરીને માનુષિક વિદ્યુતને લગતા જે જે પ્રયોગો કરવામાં આવે છે, તેને એ લોકો કલ્પનાશીલ મનુષ્યોની ખોટી ભ્રમણા છે, એવું મનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનો દાવો એવો છે કે આ શક્તિને સંકલ્પના બળથી બીજા મનુષ્યના શરીરમાં નાડીજાળની મદદવગર ગમે એટલે દૂર પ્રેરી શકાય છે અને એના પૂરાવામાં તેઓ એવી જાતના પ્રયોગો હરેક સ્થળે કરી બતાવે છે. વધારામાં તેઓ એમ પણ કહે છે કે યોગશાસ્ત્રમાં બતાવેલા વિધિઅનુસાર તટસ્થપણે પ્રયોગ કરીને હરકોઈ વ્યક્તિ આ શક્તિની પરીક્ષા કરી શકે છે. સાચને સાચ નથી. માનુષિક વિદ્યુતના પ્રયોગો એ અમુક વ્યક્તિઓની ભ્રમણા નથી પણ અનુભવ-સિદ્ધ સત્ય છે.

આ બાબતને લગતી બીજી કેટલીક વાતો તરફ પાઠકનું ધ્યાન દોરતાં

પહેલાં એક વાતનું પુનઃ સૂચન કરીએ છીએ કે માનુષિક વિદ્યુત એ પ્રાણુ-
નુંજ એક સ્વરૂપ અથવા આવિર્ભાવ છે; અને પ્રાણુ તો સર્વવ્યાપી શક્તિ
છે. તે કાંઈ કોઈની મરણ પ્રમાણે નવી ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી. કોઈપણ
વ્યક્તિ પોતાના શરીરની અંદર પ્રાણુની અધિક પ્રમાણમાં જમાવટ કરે છે
તેનો અર્થ કોઈએ એમ ન સમજવો કે તે કોઈ રીતે નવો પ્રાણુ પેદા કરે છે;
પણ વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી તેનું અધિક પ્રમાણમાં શોષણ કરે છે. પ્ર-
ત્યેક માણસ પ્રાણુનું શોષણ કરવાની ક્રિયા દરરોજ કરે છેજ; પરંતુ શ્વસન,
જળપાન અને આહાર કરતી વખતે તે તે કાર્યની સાથે જો સંકલ્પનું બળ
અને મનની ધારણા સંયુક્ત કરવામાં આવે તો તેથી પ્રાણુનું વિશેષ પ્રમાણમાં
આકર્ષણ થઈ શકે છે. જગતમાં તો પ્રાણુ જેટલો છે તેટલો ને તેટલોજ રહે-
વાનો. નહિ એમાં કોઈ વૃદ્ધિ કરી શકે કે નહિ કોઈ ઘટાડો કરી શકે.

વાયુ, જળ અને અન્નમાંથી પ્રાણુનું શોષણ કરતી વખતે તેમજ વિચાર-
ના પ્રવાહની સાથે પ્રાણુની મિલાવટ કરતી વખતે જો તે સંકલ્પ અને ધા-
રણાસહિત કરવામાં આવે તો તેથી વિશેષ સફળતા મળે છે. અમે પૂર્વે
કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યેક વિચારની સાથે પ્રાણુશક્તિનો થોડોક અંશ ભળેલો
હોય છે; તોપણ કેટલાક પ્રબળ વિચાર કે અને સચોટ વક્તાઓના વિચાર
અને શબ્દો અંદરની ગોળીની માફક અમોઘ અસર કરે છે તેનું આજ કારણ
છે. યોગીઓએ નિર્દિષ્ટ કરેલા વિધાનનું પાલન કર્યાથી પ્રાણુનું શોષણ અને
વિસર્જન કરવાની ક્રિયામાં પુષ્કળ વધારો કરી શકાય છે અને પ્રયોગ કરનારની
સંકલ્પશક્તિ અને ધારણાશક્તિથી આ ક્રિયાને ઘણું ઉત્તેજન મળે છે. સ્પષ્ટ
શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રયોગ કરનારે શ્વાસ લેતી વખતે, જળપાન કરતી વખતે
તથા ભોજન વખતે પોતે આ ત્રણે પદાર્થોમાંથી પ્રાણુશક્તિનું શોષણ કરી
રહેલ છે, એવી ધારણા કરવી અને તેની સાથે આ ક્રિયાનું માનસિક ચિત્ર
ઉભું કરવું. આટલું કર્યાથીજ કેટલીક ગુહ્યશક્તિઓ તેના લાભમાં
કાર્ય કરતી થઈ જાય છે અને તેના પરિણામે ઉપર કહેલા પદાર્થોમાંથી
પ્રાણુ છૂટો પડીને તેના શરીરમાં દાખલ થઈ તેના બળ અને તેજમાં
વૃદ્ધિ કરે છે. હરકોઈ વાયક આ પ્રયોગ અત્યારે વાંચતાં વાંચતાંજ
કરી શકે છે. પુસ્તક બંધ કરીને થોડોક દીર્ઘશ્વાસ લો અને પ્રત્યેક શ્વાસ
લેતી વખતે તમારી કલ્પનામાં એવું ચિત્ર રચો કે જાણે તમે વાયુમાંથી શક્તિ-
નું શોષણ કરી રહ્યા છો. આ પ્રમાણે કરતાંની સાથેજ તમારા શરીરમાં શક્તિ-

નો સંચાર થાય છે કે નહિ ? હાથકંકણને આરસીની જરૂર નથી. શુભ-વિધાના અભ્યાસીઓ અને પ્રચારકો ચોખ્ખું જાહેર કરે છે કે અમે જે કહીએ છીએ તેનો સર્વ અનુભવ કરી જુએ અને પછીજ તેને સ્વીકારે. ઉપર બતાવેલી ક્રિયા સાદી પણ ઉપયોગી છે. થાકી ગયા હો ત્યારે નવું બળ મેળવવા માટે આનો મરજીમાં આવે તેમ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આજ પ્રમાણે જળ અને અન્નમાંથી પ્રાણનું શોષણ કરવાનો વિધિ અમે પ્રથમના ખંડમાં બતાવી ગયા છીએ. આ ક્રિયાઓ બધી સાદી અને સહેલી છે પણ તેથી કોઈએ તેમનું મહત્ત્વ ઓછું ન સમજવું.

જે નિયમ વાયુ, જળ અને અગ્નિ બાબતમાં પ્રવર્તે છે, તેજ નિયમ વિચારને પણ લાગુ પડે છે. અમુકના તરફ વિચારનો તરંગ પ્રેરતી વખતે જો પ્રેરનાર વ્યક્તિ પોતાના મનમાં એવી એકાદ માનસિક મૂર્તિની કલ્પના કરે કે મારો વિચાર અમુકના તરફ જાય છે તો તેથી કરીને સાધારણ વિચારના કરતાં આ વિચારને વધારે વેગ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે. મહાવરો કર્યાથી આ પ્રયોગમાં સફળતા મળતી જાય છે. કોઈના તરફ પણ તેને હાનિ પહોંચે એવા વિચારો ન પ્રેરાય તેની સાવચેતી રાખવી; નહિ તો પરિણામ માઠું આવશે.

માનુષિક વિદ્યુતને લગતા બીજા પણ રમુજી પ્રયોગો કરી શકાય છે. વાંચનાર પૈકી જેનાથી બની શકે તેમણે તે કરી જોવા. આ પ્રયોગને માટે જરૂરી સાધનોમાં શાંત ઓરડો અને આ બાબતમાં રસ લેતા હોય એવા પાંચસાત માણસોની એક મંડળી, એટલાં વાનાં હોવાં જોઈએ. પ્રયોગની શરૂઆત કરતી વખતે બધાએ એકબીજાના હાથ પકડીને ગોળ કુંડાળામાં બેસવું અને દરેક જણે વિદ્યુતનો પ્રવાહ મંડળીમાંની દરેક વ્યક્તિ તરફ પ્રેરવામાં મનને એકાગ્ર કરવું. કયી દિશામાં પ્રવાહ મોકલવો છે—ડાબા હાથથી જમણા તરફ કે જમણાથી ડાબા તરફ તે અગાઉથી નક્કી કરેલું હોવું જોઈએ; નહિ તો એક જણ એક દિશાએ પ્રવાહ ચાલુ કરશે અને બીજો તેથી અવળી દિશાએ. એમ થવાથી પરિણામ સાફ નહિજ આવે; વખતે નુકસાન પણ થાય. જો સૌ બરાબર શાંત એકાગ્ર ચિત્તથી બેઠા હશે અને તેમનાં શરીરનાં તરવો પ્રતિકૂળ નહિ હોય તો થોડીજ વારમાં દરેકના શરીરને વિજળીના ઝણઝણાટનો અનુભવ થશે. આ પ્રયોગ કોઈ કોઈવાર અને થોડા વખત સુધી કરવાથી નુકસાન નથી; પરંતુ વધારે વખત ચાલુ રાખવાથી એમાંથી બીજી વધારે સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ આપોઆપ થઈ જાય છે અને જેઓ આ બાબતની વૈજ્ઞાનિક માહિતી ધરાવતા

નથી અને જેમને સૂક્ષ્મજગતના નિયમોની ખબર નથી, તેમને આ પ્રયોગ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રાખવાની અમારી ભલામણ નથી.

વાચકોમાંથી જેમનાં શરીર યોગાભ્યાસને માટે જેવાં જોઈએ તેવાં તેજસ્વી અને બળવાન ન હોય તેમને તેમજ રોગી શરીરવાળાઓને ભલામણ છે કે આ પુસ્તકના પૂર્વ ખંડમાં બતાવેલા વિધિ અને વ્યાયામવડે તેમણે તેમના શરીરને સુદૃઢ બનાવી દેવું. શરીરની ઉપેક્ષા કદિ ન કરવી. એ તો આત્માનું મંદિર છે અને બીજી રીતે જોઈએ તો તેનું સાધન છે; માટે ધર્મ સમજીને શરીરની સંભાળ રાખવી.

અધ્યાય ૭ મો-મનોબલ્લી મોહિની

વૈજ્ઞાનિક અન્વેષણ કરનારની સામે તેઓ નહિ ઉકેલી શકે એવો એક કોયડો મનોબળને લગતી આશ્ચર્યકારક દંતકથાઓનો છે. લગભગ તમામ યુગની તમામ પ્રજાઓમાં આવી અદ્ભુત શક્તિ ધરવનારા માણસો થઈ ગયા છે અને તેમને વિવેની હકીકતો, વાર્તાઓ વારંવાર અજવાળામાં આવતી જાય છે. શરૂઆતમાં આ બધી વાતોને વહેમ, જૂઠાણું, ઠગાઈ એવું કહીને અન્વેષણની બહાર મૂકી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો; પરંતુ ઇતિહાસને લગતી શોધખોળ થતી ગઈ તેમ તેમ એવી ને એવી જ જાતની હકીકતોના વૃત્તાંત સંખ્યામાં અને વિવિધતામાં વધારે અને વધારે પ્રમાણમાં મળતાં જ ગયાં, એટલું જ નહિ પણ હજી પણ એવી જાતના બનાવો બનતા અંધ થયા નથી. વર્તમાનપત્રોમાં કેટલીએ વાર મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટિઝમ, વશીકરણ, ભૂતપ્રેતાદિના આવિર્ભાવ વગેરે સૂક્ષ્મજગતથી પેલીમેરની બાબતોના હેવાલ આવ્યા જ જાય છે. બાઈબલ, કુરાન, પુરાણ વગેરે તમામ ધર્મશાસ્ત્રોમાં અમુક વ્યક્તિઓએ સંપાદન કરેલી નિગૂઢ શક્તિના પ્રયોગોનાં વૃત્તાંતો જોવામાં આવે છે અને તેવી જ જાતના બનાવો અત્યારે આપણી નજર આગળ પણ અવારનવાર બન્યા કરે છે. આ બધાને વગરતપાસે અને વગરવિચાર્યે જૂઠાણાતરીકે બાબુએ ફેંકી દેવાય નહિ. આપણે ઘણીવાર અમુક માણસને માટે સાંભળીએ છીએ કે એના તેજ આગળ કોઈથી બોલાતું નથી, બધા એના તેજમાં તણાઈ જાય છે. એવા માણસની સાથે લડવાનો

નિશ્ચય કરીને આવેલાં માણસો પણ તેની હાજરીમાં કશું કરી શકતાં નથી. આનું કારણ વિચાર કરીને ખોળી કહાડયાથી સમજાઈ શકશે કે એ વ્યક્તિ-એ જાણે અજાણે પણ ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે અને તેને લીધે સૌની ઉપર તે પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી શકે છે. આ વિષય ઉપર પુષ્કળ લખાયું છે, તેમાં અસત્યનો અંશ પણ ઘણો છે; તોપણ તેમાંથી એક મૂળ સત્ય તો તારવી શકાય છે કે મનુષ્યમાં એક નિગૂઢ મોહિની શક્તિ રહેલી છે.

અત્યારે તો આ વિષયનું આપણું જ્ઞાન ઘણુંજ સ્થૂળ અને ઉપર ઉપર નુંજ છે; પરંતુ ભૂતકાળમાં આર્ય દેશમાં આ કળાનો ભારે વિકાસ થઈ ચૂક્યો હતો અને જે વિદ્યાનાં રહસ્ય શોધવા પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ભારે મથન કરી રહ્યા છે તેની એકેએક શાખાપ્રશાખામાં પ્રાચીન કાળના આર્યોએ ભારે નિપુણતા મેળવી હતી. તેમના જ્ઞાનની કેટલીએક કણિકાઓ અનેક દેશવિદેશમાં રવડતી રઝળતી હાલતમાં યુરોપ અને અમેરિકાના ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓને હાથ લાગી છે અને એટલેથીજ તેમણે તો તેના ઉપર વિચિત્ર અને આશ્ચર્યકારક વાદની રચના કરી દીધી છે.

હજી અનેક વર્ષો સુધી આ નિગૂઢજ્ઞાન મનુષ્યસમાજને માટે અપ્રાપ્ય રહેશે અને તેમ થવાની જરૂર પણ છે; કારણ કે એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરીને તેને પચાવવા જેટલો ચારિત્ર્યનો વિકાસ હજી સુધી થયો નથી. મનુષ્યસમાજની વર્તમાન સ્થિતિ જોતાં આ જ્ઞાનના એક અદ્વપાંશને પણ જાહેરમાં મૂકવામાં ભારે જોખમ રહેલું છે. હાલ તો એ જ્ઞાન લાભદાયક નહિ પણ ઉગ્ર શાપરૂપ નિવડે એવી પરિસ્થિતિ છે. જ્ઞાનમાં તો કશું જોખમભરેલું હોયજ નહિ પણ ચાલુ સમયનાં મનુષ્યો એવાં સ્વાર્થપરાયણ અને સાંકડી દૃષ્ટિવાળાં છે કે આ જ્ઞાન તેમના હાથમાં આવતાંજ તેઓ પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે તેનો ઉપયોગ કર્યા વગર રહેજ નહિ અને તેમ કરીને તેઓ પોતાને માટે તથા પોતાના જાતજામિયાને માટે દુઃખની પરંપરાનાં બીજ વાવે. જો આ જ્ઞાન સર્વસાધારણ થઈ જાય, અર્થાત્ એકે એક વ્યક્તિ તેનાથી જાણકાર થઈ જાય ત્યારે તો કશું હરકત જેવું નથી; પણ એ જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા માટે સૌની બુદ્ધિ અને હૃદય તૈયાર થાય તે પહેલાં જો થોડી ગણીગાંડી વ્યક્તિઓના હાથમાં આ કીમિયો આવી જાય તો તેઓને હાથે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. જેઓ આ સૂક્ષ્મવિદ્યાના નિયમો જાણે છે, તેઓ તો સ્વાર્થી માણસોના પ્રયોગોની સામે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. વળી જેઓ પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ઓ-

જામે છે, તેઓની આગળ ઉપર કહેલા જ્ઞાનની કલ્પિકાઓ વીણી લાવીને સિદ્ધ બની બેઠેલાઓનું કશું ચાલતું નથી; પણ હાલ સાધારણજનતાની તેવી સ્થિતિ નથી. તેમને સ્થૂળ વિષય ઉપરાંત બીજા કશાની ખબર નથી અને ગ્રહણ કરવા જેટલી તેમનામાં સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ પણ નથી. એવા માણસો પેલા સ્વાર્થપરાયણ વ્યક્તિઓના નીચ પ્રયોગોના જરૂર ભોગ થઈ પડે.

સૂક્ષ્મશક્તિઓના દુરુપયોગને પરાપૂર્વથી “મેલી વિદ્યા” એવું ઉપનામ મળેલું છે. તે વહેમ અને જૂઠાણું નથી પણ સત્ય હકીકત છે. જો કે એ “મેલી વિદ્યા” નો અંશમાત્ર પણ પોતે જાણતા ન હોય છતાં જાણવાનો દાવો કરનારા ઠગ લોકોને લીધેજ એ વિદ્યાને જૂઠી માનવામાં આવે છે; પણ અપાણા તાંત્રિક ગ્રંથોમાં જેને મારણ, મોહન, વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરે ક્રિયાઓ કહેલી છે તે સઘળી સંભવિત છે; પણ એવા પ્રયોગ કરનારાઓના માથા ઉપર શિક્ષારૂપી તલવાર લટકતીજ રહે છે. તેમના દુષ્પ્રયોગની પ્રતિક્રિયા તેમના પોતાના ઉપર વહેલીમોડી થયા વગર રહેતીજ નથી. તેમ છતાં પણ એવા લોકો બીજાના મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ બેસાડી તાત્કાલિક લાભ પેદા કરી લે છે એ તો નિઃશંક છે.

સફલાગ્યની વાત છે કે આવા અધમ લોકો સૂક્ષ્મવિદ્યાનો ખડુજ અદ્વય અંશ જાણતા હોય છે; તેથી કરીને તેમના પ્રયોગો પણ સાદા અને સ્થૂળ હોય છે અને અજ્ઞાન તથા નિર્બળ મનના માણસો ઉપરજ અસર કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને આવી શક્તિ સહસ્રા પ્રાપ્ત થઈ ગઈ હોય છે અને આ શક્તિની ઉત્પત્તિથી અજ્ઞાત હોઈ તેઓ બીજી સ્થૂળશક્તિની માફક આનો ઉપયોગ કરી પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરી લે છે. કેટલાક સૂક્ષ્મ જગતના ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરીને શક્તિસંપન્ન થએલા હોય છે; એવા માણસો ઠાકર ખાઈને વહેલામોડા ખરે રસ્તે આવે છે; પરંતુ આમાંના કોઈ પણ આ વિદ્યાની પ્રાપ્તિમાં ઘણે દૂર સુધી પ્રગતિ કરી શકતાજ નથી; કેમકે તેમની સામે જગતની કેટલોક સંરક્ષક શક્તિઓ કાર્ય કરતીજ હોય છે.

આ “મેલી વિદ્યા” ના પ્રયોગ કરનારાઓ ઉપરાંત આવીજ જાતની ગૂઢશક્તિ ધરાવનારા લોકોનો એક જબરો વર્ગ તૈયાર થયો છે. તેમનામાં સ્વાભાવિકરીતે આ મોહિની શક્તિનો અંશ રહેલો હોય છે. જેમ એક બળવાન વ્યક્તિ નિર્બળ માનવીઓનાં ટોળાં ઉપર સત્તા ચલાવે છે, તેવીજ રીતે આ લોકો જનતાને પોતાની આંગળીના ઇસારાથી નચાવે છે. તમારી આસપાસ

નજર કરશે તો તમને એવાં કેટલાંક દૃષ્ટાંત મળી આવશે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે સૌના આગેવાન બની બેસે છે અને બીજા બધા તેમના અનુયાયીઓ થઈ તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે. આવી જાતના માણસો જાહેર સંસ્થાઓમાં, સભાઓમાં, અદાલતોમાં, વેપારી પેઢીઓમાં અને જ્ઞાતિઓનાં મહાજનોમાં એમ બધેય જોવામાં આવે છે. જે શક્તિને લઈને અમુક માણસો બીજાઓના ઉપર અધિકાર લોગવે છે, તેનેજ અમે “મનોબળની મોહિની” એવું નામ આપ્યું છે. એવી શક્તિને પ્રાપ્ત કરવા તથા કેળવવાની સમજ આપનારાં ઘણાં મંડળો અમેરિકા વગેરે દેશોમાં ઉભાં થતાં જાય છે; પણ સારું છે કે તેમની પાસેથી વિદ્યા ગ્રહણ કરનારાઓમાં પૂરતાં સાહસ અને આત્મશ્રદ્ધા નહોતી તેઓ એ વિદ્યાને અમલમાં મૂકી શકતા નથી. મનની શક્તિ એ એક વિજળીના ચંત્રના જેવી ભયંકર વસ્તુ છે અને તેની સાથે અવિચારીપણે અડપલાં કરનારાઓ હમેશાં ખત્તા ખાય છે. તેનો યોગ્ય ઉપયોગ મનુષ્યની સેવાને અર્થજ કરવો ઘટે છે.

આ શક્તિની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે, તે તો આ પુસ્તકના અગાઉના અધ્યાયો વાંચનાર સમજી જ ગયા હશે. મનુષ્ય તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરે છે અને કેવાં કેવાં પરિણામ નીપજાવે છે તે વિષે હવે કાંઈક વિચાર કરીએ.

સાહજિક મન તથા તેનાં અનેક પ્રકારનાં કાર્યો વિષે અગાઉ પૂરતું વિવેચન થઈ ગયું છે, તેથી પુનરુક્તિ કર્યા વગર પ્રસ્તુત વિષયની શરૂઆત કરીશું. પ્રાણુવિનિમય વગેરે પ્રયોગોમાં જેને “સૂચન” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે તેની અસર આ સાહજિક મન ઉપર થાય છે. માત્ર જેઓનું બુદ્ધિતત્ત્વ વિકસિત થયું હોય છે અને જેમનું સાહજિક મન તેમની બુદ્ધિના અંકુશનીચે આવી ગયું છે, તેઓજ પોતાની તેજસ્વી બુદ્ધિના બળથી વિપરીત અને હાનિકારક સૂચનનો પ્રતીકાર કરી શકે છે. આપણે ઘણીવાર એવું સાંભળીએ છીએ કે અમુક માણસની બુદ્ધિને કોઈએ ભ્રમિત કરી દીધી છે; પણ એ વાત તદ્દન અશાસ્ત્રીય છે. બુદ્ધિને સૂચનની કશી અસર થતી નથી. જે કાંઈ અસર થાય છે, તે બુદ્ધિ જેવી ને તેવી હોવા છતાં સાહજિક મન ઉપરજ થાય છે. સાહજિક મન જડ છે. તેનામાં સારાસારનો વિચાર કરવાનું સામર્થ્ય નથી. વળી તે સંસ્કારગ્રાહી છે. આથી કરીને જે સૂચન કરવામાં આવે છે, તેને ઝટ ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે આખી મીઠીને અમલ કરવા તત્પર થઈ જાય છે. કરેલા કામનો પાછળથી જ્યારે બુદ્ધિ વિચાર કરે છે, ત્યારે તે કાર્ય કર-

નારને પોતાની બૂલ સમજાય છે કે અમુકના કહેવાથી મેં આ ખોટું કર્યું. તેઓ પોતેજ કબૂલ કરે છે કે:-“ આ કામ ખોટું છે એમ અમે જાણતા હતા પરંતુ કાણ જાણે શાથી અમારે હાથે તે થઈ ગયું. ” આ બધી સાહજિક મનનીજ કૃતિ છે.

હવે “ સૂચન ” એટલે શું તેનો કાંઈક વિચાર કરીએ. “ સૂચન ” બે રીતે આપવામાં આવે છે. એક તો પ્રત્યક્ષ રીતે શબ્દોથી અને બીજું પરોક્ષ રીતે કેવળ સંકલ્પયુક્ત વિચારના બળવડે. આ ઉપરથી વાચકને સમજાશે કે સૂચન એટલે કોઈ સંયત વિચારશક્તિ અને પ્રતિભાવાળા માણસે કરેલી આજ્ઞા અથવા તેણે ધારેલા વિચારની સામા માણસના મનમાં કરેલી પ્રેરણા. પ્રત્યક્ષ સૂચનનાં દૃષ્ટાંત તો રોજ આપણા જોવામાં આવે છે. જેઓ દુનિયાના વ્યવહારમાં દાખલ થયા છે, તેઓ દરરોજ બીજાને સૂચન આપે છે અને બીજાનાં સૂચન પોતે ગ્રહણ કરે છે; પણ તે બહુ મહત્ત્વનાં હોતાં નથી; કારણ કે તેમાં સંયત વિચારશક્તિનું બળ ઘણુંજ અલ્પ હોય છે. જેઓ આ વિદ્યાનું રહસ્ય જાણે છે અને જેમણે સંકલ્પશક્તિ તથા ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવ્યાં છે, તેમનાં સૂચનજ સામા માણસના ઉપર ધારેલી અસર કરે છે.

સાહજિક મનવિષે વિવેચન કરતી વખતે આપણે જોઈ ગયા છીએ કે જીવનની પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં, જ્યારે બુદ્ધિતત્ત્વનો વિકાસ થયો હોતો નથી, ત્યારે એકલું સાહજિક મનજ કાર્ય કરતું હોય છે. વનસ્પતિના જીવનમાં આ સ્થિતિનું ચોખ્ખું દર્શન થાય છે. ત્યાર પછી આગળ જતાં પ્રાણીઓનું જીવન તપાસતાં તેમનામાં બુદ્ધિના ઝાંખા પ્રકાશનું કિરણ કુટતું હોય એવું દેખાય છે. તેમને તેમની આસપાસના પદાર્થોના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થવા લાગે છે અને તેમને વિષે કાંઈક વિચાર કરવા જેટલું તુલનાશક્તિનું સ્ફુરણ થતું દેખાય છે. પોતાના શત્રુઓથી બચાવ કરવા માટે એ વિચારશક્તિનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે; પરંતુ તેમનાં બધાં કાર્યોમાં મૂળ પ્રેરેલું બળ સાહજિક મનમાંથી ઉદ્ભવે છે. એમ કરતાં કરતાં કેટલાંક પ્રાણીઓ પોતાના જાત-ભાઈઓ કરતાં અછલમાં આગળ વધી ગયાં એટલે તેઓ આખા ટોળાનાં નાયક બની ગયાં અને બીજા સર્વનું રક્ષણ કરવા માટે વિચાર કરવાનું તથા યુક્તિઓ ઘડવાનું કામ તેઓ કરવા લાગ્યાં. જ્યારે ખોરાકની તંગી પડતી અથવા સૌના ઉપર કોઈ જોખમ આવી પડતું, ત્યારે બધાં પ્રાણીઓ સહાય માટે તેમના તરફ આશાસહિત નજર કરતાં. એકલા અંગબળની શ્રેષ્ઠતા

માટે નહિ પણ અંગબળની સાથે બુદ્ધિનું કાંઈક મિશ્રણ થએલું હોવાથી તેઓ સરદારી મેળવતા અને જાળવી રાખતા.

એજ સ્થિતિ મનુષ્યજાતિમાં પણ ચાલુ રહી છે. તેમાં પણ બીજાના કરતાં વધારે બળવાન અને બુદ્ધિમાન વ્યક્તિઓ સૌના સરદાર બની બેઠી. માનવજાતિનો અત્યારસુધીનો ઇતિહાસ આ વાતની સાક્ષી આપે છે. બધા દેશમાં આજ પરિસ્થિતિ છે. થોડાક દોરે છે અને જનતા તેમનું અનુસરણ કરે છે; પણ અહીં ઉંડા ઉતરીને તપાસવા જેવી એક હકીકત રહી જાય છે. આગેવાનોને તપાસો. આગેવાની ભોગવવામાં એકલી બુદ્ધિ, કેળવણી અગર પુસ્તકીઆ જ્ઞાન કામ નથી આવતું, એથી વિપરીત એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ઘણા બુદ્ધિશાળી માણસોમાં અમુક માણસો નેતાનું અનુસરણ કરવા જેટલીજ યોગ્યતાવાળા હોય છે. ત્યારે બુદ્ધિ ઉપરાંત બીજું કંઈ તત્ત્વ અત્ર કામ આવે છે ? જે વ્યક્તિઓ આગેવાની ભોગવે છે તેઓમાં એક તો પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા હોય છે. પોતાનામાં બીજાને દોરવાનું જોખમ વહોરવા જેટલી શક્તિ છે, તેનું તેમને જ્ઞાન થએલું હોય છે અને એ શક્તિનું મૂળ તેમની અંદર રહેલું છે, તે પણ તેઓએ જાણી લીધું હોય છે. આ વાત બુદ્ધિગમ્ય નથી પણ એવી શક્તિ ધરાવનાર પોતાની અંદર શક્તિનો અનુભવ કરે છે. તેમનામાં અસ્મિતાનો ઉદય થએલો હોય છે. તેમના વ્યક્તિત્વની છાપ તેમના કરતાં ઓછી પ્રતિભાવાળા માણસોના સાહજિક મન ઉપર પડે છે, એટલે તરતજ તેઓ તેમનું સૂચન ગ્રહણ કરી તે પ્રમાણે કાર્ય કરે છે. આ પરિણામ કેવી રીતે આવે છે તે આપણે થોડીવારમાં જોઈશું.

ઉપર કહેલી શક્તિવાળા માણસો કેળવાએલા અને કેળવણી પામ્યા વગરનાએ હોય છે. કેળવણી લીધેલા માણસો પોતાની આ પ્રકારની શક્તિનો ઉપયોગ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, એ વાત તો સાચી છે તોપણ વાસ્તવિક રીતે એને અને કેળવણીને કશો સંબંધ નથી. આ શક્તિ પણ બીજી શક્તિઓની માફક અભ્યાસથી ખીલવીને વધારી શકાય છે. જેમણે પોતાનામાં રહેલા આધ્યાત્મિક અંશનો વિકાસ કર્યો છે, તેમની સરખામણીમાં આ શક્તિની કિંમત બહુ અદ્ય છે.

હવે આ શક્તિની સાહજિક મનના ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તે જરા તપાસીએ. જેમનામાં અસ્મિતાનો ઉદય થયો હોય છે, તેઓ હરેક પ્રસંગે પોતાના સાહજિક મનને સૂચન આપતા રહે છે અને તે તેમનાં સૂચ-

નનું યથાવિધિ પાલન કરે છે; પણ જેમનામા અસ્મિતા જાગૃત થઈ નથી તેઓ પોતાના સાહજિક મન ઉપર અધિકાર ચલાવી શકતા નથી. તેઓ પોતાના સાહજિક મનને જે સૂચનો આપે છે તે બહુ નિર્જાળ હોય છે. આથી કરીને એમના સાહજિક મનની અંદર આત્મશ્રદ્ધા આવતી નથી અને તેને પરાવલંબી થવાની આદત પડે છે. આવી આદત પડી જવાથી તેઓ બીજાનાં બળવાન સૂચનને તરતજ તાબે થાય છે. ઘણાંખરાં માણસો આત્મશ્રદ્ધાવગર નાં હોવાથી પશુની માફક બીજાનાં દોરાવ્યા દોરાય છે. તેમને બળપૂર્વક સૂચન કર્યું એટલે તેઓ તેને ગ્રહણ કરવાનાંજ. આ ઉપરથી વાચકને સમજાયું હશે કે જે પોતાના મન ઉપર અધિકાર ચલાવે છે, તેનામાં બીજાનાં મન ઉપર અધિકાર ચલાવવાનું સામર્થ્ય આવીજ જાય છે.

સાહજિક મન ઉપર સૂચનદ્વારા અસર કરવાની અસંખ્ય રીતો છે; પણ તેના ત્રણ મોટા વર્ગ પાડી શકાય છે. (૧) અંગતસૂચન; (૨) પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે પ્રેરેલા વિચારતરંગ; (૩) પ્રાણુવિનિમયની ક્રિયા. આ ત્રણે પ્રકાર પણ એકબીજાની સાથે ઘણીવાર ભળી જાય છે પણ તેમનાં સ્વરૂપનું અવલોકન કરવા માટે આપણે તેમને એકબીજાથી છુટાં પાડીને તપાસીએ.

પ્રથમ અંગત અથવા વ્યક્તિગત સૂચનનો વિચાર કરીએ. આ રીત તો સર્વને જાણીતી છે. દુનિયાદારીને લગતા અનેક પ્રસંગોમાં આપણે એકબીજાને સૂચન આપતાજ રહીએ છીએ. આપણા વિચારોની ઘણાના ઉપર અસર થતી હશે; તેવીજ રીતે બીજાના વિચારો આપણને ખબર પણ ન પડે તેવી રીતે આપણા મનોરાજ્યમાં ઘુસી જતા હશે. અંગતસૂચન શબ્દ બોલવાની રીત, ઈસારત અને મુખાકૃતિ વગેરે મારફતે પ્રેરવામાં આવે છે. સાહજિક મન તો અમે ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે સંસ્કારગ્રાહી છે, એટલે કેાઈ પણ દૃઢ વ્યક્તિત્વવાળા માણસોના વિચાર અને ઈસારાને તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે અને તેનો અમલ કરવા મંડી જાય છે. સૂચન ગ્રહણ કરનાર વ્યક્તિ જેટલે અંશે સંસ્કારગ્રાહી હોય તેટલે અંશે તેના મન ઉપર અસર થાય છે. આ સંસ્કારગ્રાહીપણું જૂઠાજૂઠા માણસોમાં ઓછાવધતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેમનામાં અસ્મિતા પ્રબળપણે જાગૃત થઈ હોય છે, તેમના મન ઉપર સહેલાઈથી અસર કરી શકાતી નથી. એવા માણસો શ્રમિત થએલા હોય, અથવા અસાવધાન હોય અથવા પોતાની રાજીખુશીથી બીજાનાં સૂચનને સ્વીકારવા તત્પર થયા હોય એવી સ્થિતિમાંજ તેમનાં મન ઉપર અસર નીપજવી શકાય

છે. સૂચન કરનાર વ્યક્તિ જેટલે અંશે ૬૯ મનોબળયુક્ત અને પ્રતિભાવાન હોય, તેટલે અંશે તેનું સૂચન સામાના મન ઉપર સચોટ અસર કરે છે. એ અસર બુદ્ધિ ઉપર નહિ પણ ગ્રહણ કરનારના સાહજિક મન ઉપર થાય છે અને તે પણ દલીલ, તર્ક કે ચુકિતવડે નહિ પણ સૂચન કરનારનાં કથન, આજ્ઞા અને માગણીવડે થાય છે. એકનું એક સૂચન વારંવાર કરવામાં આવે તો તેનું બળ વધે છે. કેટલાકના મન ઉપર પ્રથમસૂચનની અસર ન થઈ હોય તો તેના મન ઉપર એકની એક વાત બળપૂર્વક દબાવતા રહેવાથી આખરે તે વાત તેના મનમાં પ્રવેશ કરે છે. કેટલાક ચુકિતબાજ માણસોએ આ કળામાં ભારે નિપુણતા મેળવી હોય છે; તેથી કરીને તેમની સાથે વાતચીત કરતાં બહુ જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે; નહિ તો વાતમાં ને વાતમાં તેઓ સામા માણસને ખબર પણ ન પડે એવી રીતે પોતાના વિચાર સામા માણસના મનમાં ઉતારી દે છે. વકીલો, વેપારીઓ અને મુત્સદ્દોઓ આ કામમાં ઘણા કુશળ હોય છે; પણ જેમણે અસ્મિતાનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેમણે પોતાના સત્સ્વરૂપને જોઈ લીધું છે, તેમને એવા સૂચનની કશી અસર થવા પામતી નથી; કારણ કે તેમના સુરક્ષિત સાહજિક મન સુધી એવાં સૂચન જવા પામતાં જ નથી અને મનની બહારના પ્રદેશમાં કદાચ ઘુસી જાય તોપણ તે તેમના વિનંતીય સ્વભાવને લીધે તરતજ ઓળખાઈ આવે છે અને તેમને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે; પણ અહીં અમે એક ચેતવણી આપીએ છીએ. કેટલાક માણસો એવા ચાલાક હોય છે કે તેઓ સામા માણસ સાથે કદિ વિવાદ કે દલીલમાં ઉતરતાજ નથી; પણ ધીરપણે જાણે તેઓ સત્તાધારી હોય તેમ ૬૯ વિશ્વાસપૂર્વક પોતાના વિચાર જણાવી દે છે અને તમે તેમનું કથન વગર-વિચાર્યે, વગરહરકતે સ્વીકારી લેવાને તૈયારજ હો એવી રીતે વર્તન કરે છે. એવાં માણસોથી બહુ સાવધાન રહેજો. વળી કેટલાક તો જાણે તમારી મરજી જાણી ગયા હોય એવો ડાળ કરીને પૂછશે કે: “તમને આજ વસ્તુ પસંદ હોવી જોઈએ;” અથવા “તમારે જેની જરૂર છે તે આજ ચીજ.” ઘણા વેપારીઓ આવી ચાલાકી વાપરીને ગ્રાહકને આંજી નાખે છે.

હવે વિચાર-પ્રવાહની અસર કેવી રીતે થાય છે તેનો વિચાર કરીએ. અમે કહી ગયા છીએ કે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ બે રીતે વિચાર કામ કરે છે. દરેક વિચારને પરિણામે ઓછાવધતા બળયુક્ત વિચારના તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રેરક તેને કેવી રીતે મોકલે છે અને ગ્રહણ કરનાર તેને કેવી રીતે ઝીંઘે

છે, તે સંબંધી વિવેચન તો થઈ ગયું છે. આપણે બધા હમેશાં વિચારના તરંગો ઝીલતા આવ્યાજ છીએ; પરંતુ તેમાંના ઘણાજ થોડા વિચાર આપણા માનસ-પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જે વિચારના ગુણધર્મ આપણા વિચારના ગુણધર્મને મળતા હોય, તેટલાજ વિચારો આપણા જ્ઞાનપ્રદેશની અંદરના ભાગમાં સ્થાન મેળવે છે; પણ જો આપણે ઢીલા મનના અથવા સંસ્કારગ્રાહી હોઈએ અને આપણું સાહજિક મન સુરક્ષિત ન હોય તો ગમે તેવા વિચાર પણ આપણા જ્ઞાનપ્રદેશમાં દાખલ થાય છે અને આપણા વિચારોની સાથે ભળી જઈ આપણાજ બની જાય છે. અરક્ષિત સાહજિક મન ઉપર આબ્જુ-આબ્જુ રખડતા વિચાર-તરંગોની અસર થાય છે; તેમજ કોઈએ ઈરાદાપૂર્વક પ્રેરેલા વિચાર પણ તેમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાના મન ઉપર અસર કરવાનો ઈરાદો રાખનાર દરેક વ્યક્તિ વધતીઓછી શક્તિવાળા વિચારના તરંગોને ગતિ આપે છે. ખાસ કરીને જેમને ગુપ્તવિદ્યાના કેટલાક નિયમોની જાણ થયેલી છે તેઓ તો પોતાના વિચાર-તરંગને પદ્ધતિસર મોકલે છે અને જેમનું મન ઢીલું પોચું હોય તેમના ઉપર તો આવા સ્વાર્થી માણસોના વિચારનો અસર થયા વગર રહેતીજ નથી.

જાદુ અને વશીકરણની વાતો છેક ખોટી અને હસી કહાડવા જેવી નથી. એવી વાતોમાં અતિશયોક્તિ અને જૂઠાણાંનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે; પણ એ બધું ચાળી કહાડતાં પણ મનની ગુપ્તશક્તિઓનો મનુષ્ય કેવો અધમ ઉપયોગ કરી શકે છે તેનો પૂરાવો મળ્યા વગર રહેતો નથી; પણ આથી પાઠકે ગભરાવું નહિ. જેનું મન નિર્મળ છે, જે જડતા અને પશુતાના કરતાં વધારે ઉંચી ભૂમકિમાં વિહરે છે તેને કશો ભય નથી. માત્ર જેઓ પોતે વહેમી છે, જેમનું મન અપવિત્ર અને નિર્બળ છે, જેમનામાં આત્મવિશ્વાસ નથી તેમનાજ સાહજિક મન ઉપર એવા મલિન વિચારોની અસર થઈ શકે છે. મારણ, મોહન, વશીકરણ, ઉચ્ચાટન વગેરેમાં વિચારના બળ ઉપરાંત બીજો કશો પ્રભાવ નથી. માત્ર વિધિપૂર્વક કરેલાં અનુષ્ઠાનોવડે એ બળને અનેકગણું વધારવામાં આવે છે. એ વિધિનું અનુસરણ કર્યાવગર ચિત્તની એકાગ્રતાવડે પણ વિચારની અંદર તેટલુંજ બળ મૂકી શકાય છે; તેથી કરીને જેઓ ગુપ્તવિદ્યાના નિયમો જાણે છે તેમના ઉપર ગમે તેવા એકાગ્ર વિચારોની પણ અસર થવાનો સંભવ બહુ ઓછો છે. મન હમેશાં પોતાને અનુકૂળ વિચારોનેજ આકર્ષે છે. પ્રતિકૂળ વિચારો તો જ્યારે સાહજિક મન અરક્ષિત હોય ત્યારેજ પ્રવેશ કરી શકે છે.

પોતાના મનને સુરક્ષિત રાખવાનું સામર્થ્ય હરેકમાં હોવું જોઈએ અને છેજ. તમારા સત્સ્વરૂપને ઓળખો, આત્મશ્રદ્ધાને જાગૃત કરો એટલે એ સામર્થ્ય આવી ગયું જાણીએ. તમારી વાસ્તવ અસ્મિતાને જાગૃત કરો અને તમે શુદ્ધ, નિર્વિકારી, અચ્યુત આત્મા છો એવી દૃઢ પ્રતીતિ કરો એટલે મેલી-વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારા તમારી આગળ જબ મારે છે.

હવે આપણે પ્રાણુવિનિમય વગેરે માનસિક અને પ્રાણિક પ્રયોગોનો વિચાર કરીએ. અહીં એ સંબંધી માત્ર સૂત્રરૂપે જ લખવાની ધારણા છે; કેમકે આ વિષયને વિસ્તારથી ચર્ચવા માટે તો એક સ્વતંત્ર ગ્રંથ જ લખવો પડે; પરંતુ જેઓ અત્યાર સુધી મનોબળવિષે જણાવેલા વિચારો પચાવી ગયા છે, તેમને આ વિષયનો બહુ થોડા શબ્દોમાં તરતજ ખ્યાલ આવી જશે.

પ્રાણુવિનિમયના પ્રયોગોમાં યાદ રાખવા જેવી પહેલી બાબત એ છે કે હમણાં અમે જે જે પ્રકાર વર્ણવી ગયા તે બેઠેના મિશ્રણની સાથે પ્રાણુશક્તિનું વિશેષ પ્રમાણમાં સંચાલન કરવાથી આવા પ્રયોગોમાં સફળતા મળે છે. શાબ્દિક સૂચન—તથા વિચારતરંગની સાથે પ્રયોગ કરનાર, જેને વિધાયક કહેવામાં આવે છે તે પુષ્કળ પ્રાણુનો સંચાર કરે છે; તેથી કરીને તેની અસર ત્વરિત અને ચમત્કારિક થાય છે. પ્રાણુવિનિમય એટલે સારાંશમાં વિધેયને પ્રાણુયુક્ત વિચારપ્રવાહમાં ફાડી દેવો તે. બીજી યાદ રાખવા જેવી બાબત એ છે કે જેનું સાહજિક મન નિર્બળ અને અરક્ષિત હોય અથવા પોતાના ઉપર એ પ્રયોગ કરાવવા જે રાજી હોય તેના ઉપરજ પ્રાણુવિનિમયનો પ્રયોગ સફળ થાય છે. આ ઉપરથી સર્વને સમજાવું હશે કે કોઈ પણ માણસના ઉપર તેની મરજીવિરુદ્ધ પ્રયોગ થઈ શકતો નથી. શુભવિદ્યાના નિયમો જાણનાર પ્રાણુવિનિમયની કળાનો બહુ રૂઠો ઉપયોગ કરી શકે છે; પરંતુ તેના માણસસિવાય ગમે તેવા વિધાયકને પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરવા દેવામાં જોખમ રહેલું છે. એવા પ્રયોગોથી લાભ છે એ વાત ખરી; પણ બીજાના કરતાં પોતાની જાતેજ પોતાના મન ઉપર ઉત્તમ વિચારોના સંસ્કાર પાડીને તે લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તો પછી શા માટે બીજાના સૂચનોને તાબે થવાનું જોખમ વડોરવું જોઈએ?

આ પ્રમાણે અમે વાચકની આગળ મનોબળની મોહિનીશક્તિના ત્રણ પ્રકારની રૂપરેખા દુકામાં અંકિત કરી છે. હવે આ અધ્યાય ખતમ કરતાં પહેલાં અસ્મિતાની જાગૃતિ અને વિકાસવિષે થોડુંક વિવેચન કરીએ. જેઓ આ સત્યને ગ્રહણ કરશે અને તેને કૃતિમાં ઉતારશે તેઓ અમૂલ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરશે.

અસ્મિતાના કરતાં પણ વિશેષ ઉંચી જ્ઞાનની એક ભૂમિકા છે, કે જ્યાં પ્રવેશ કર્યાથી મનુષ્ય તમામ જ્ઞાન અને સામર્થ્યના મૂળની સાથેનો પોતાનો સંબંધ જોઈ શકે છે. એ ભૂમિકામાં દાખલ થએલ વ્યક્તિઓ તો ઉપર વર્ણવેલી મનોબળની મોહક અસરથી અનંત યોજન દૂર નીકળી ગએલી હોય છે અને તેમના ઓજસૂ આગળ નીચી ભૂમિકામાં વસતી વ્યક્તિઓના વિચારોનું કશું ચાલતું નથી. એવાઓને તો અસ્મિતાની કશી જરૂર નથી; પણ જેઓ હજી ચોથી કે પાંચમી ભૂમિકા એટલે મનના પ્રદેશમાંજ છે, તેમને અસ્મિતાની ભાવના ઉપકારક થઈ પડે. આ હેતુની સિદ્ધિને માટે તમારે વારંવાર ચિંતન કર્યા કરવું કે:—“તમે એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છો; તમે આત્મા છો; જગતમાં વ્યાપી રહેલા અનંત ચેતન—સમુદ્રનાજ તમે પણ એક તરંગ છો; તમે અશરીર છો; શરીરને તો તમે એક સાધનતરીકે વાપરો છો; તમારું જીવન અનાદિ અને અનંત છે; અગ્નિ, જળ વગેરે પદાર્થોનો સ્થૂળ-બુદ્ધિનાં મનુષ્યો ભય રાખે છે તે પદાર્થો તમારા સત્યસ્વરૂપને સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી; એક શરીરનો ક્ષય થાય તો બીજું તમારે સારૂ તૈયારજ હોય છે.” આવા પ્રકારના વિચારનું વારંવાર ચિંતન કરતા રહો. તમારા અવિનાશી-પણાનો અનુભવ કરો. એમ કરતાં કરતાં તમારી બીક જતી રહેશે અને તમને અમરપણાનું ખરેખરું જ્ઞાન થવા લાગશે. જ્યારે તમે “હું” એવો વિચાર અથવા ઉચ્ચાર કરો, ત્યારે “હું” એટલે દેહધારી અદ્વિપાયુષી વ્યક્તિ ન સમજતા, પણ અનંત સામર્થ્યવાન પરમાત્માની સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધથી સંકળા-એલી વ્યક્તિનું સ્મરણ કરજો. એ સામર્થ્ય તમારુંજ છે. જેટલું જેંચશો તેટલું તમને પ્રાપ્ત થશે. પછી ભય શાનો? ભય તો નિર્બળતાની નિશાની છે. તેને વળગી રહીએ ત્યાંસુધીજ તે આપણને ડરાવ્યા કરે. જગતમાં કશું બીવા જેવું છેજ નહિ; જો બીવા જેવું કંઈ પણ હોય તો તે એકલી ભયની ભાવનાજ છે. એકવાર મનમાંથી ભયને તરછોડી કઢાડશો. એટલે તમે એકેકે કૂદકે ખૂબ પ્રગતિ કરી જશો અને જગતમાં ધુમી રહેલા ઉત્સાહ અને બળ-વર્ધક વિચારસમૂહની સાથે સંબંધમાં આવી જશો. ભયનો પરિત્યાગ કરવાથી તમને એક પ્રકારનું દિવ્ય કવચ પ્રાપ્ત થશે અને પછી તમે તમારા અનુભવથી ઠીક શકશો કે:—

નિર્ગુણો નિષ્ક્રિયો નિત્યો નિર્વિકલ્પો નિરંજનઃ।

નિર્વિકારો નિરાકારો નિત્યમુક્તોઽસ્મિ નિર્મલઃ ॥

અધ્યાય ૮ મો આત્મિક ઉન્નતિ

આત્મિક ઉન્નતિનો અતિ સુંદર સિદ્ધાંત, જે યોગવિદ્યાના મુકુટતુલ્ય છે તેને વિષે લોકોમાં અને તેને માન્ય રાખનાર વર્ગમાં પણ ભારે ગેરસમજ ફેલાયેલી છે. અજ્ઞાનને લીધે સત્ય હકીકતની સાથે કેટલીક ક્ષુદ્ર અને અસત્ય બાબતો સેળસેળ થઈ ગઈ છે. તે એટલે સુધી કે મનુષ્યનો જીવ નીચ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને એક વેળા જે મનુષ્ય હતો તે પુનઃ મૂઢ પશુનો અવતાર ધારણ કરે છે; આવી ખોટી માન્યતા જનતામાં ઘર કરી ગઈ છે. પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતની સાથે પણ કેટલાક અપ્રામાણિક વિચારો સેળસેળ થઈ ગયા છે. ઉદાહરણતરીકે જીવ જન્મમરણના ચક્રની સાથે બંધાયેલ ગયો છે અને તેની ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ કલ્પના અંતસુધી તેને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવોજ પડે છે. એમ કરતાં કરતાં જ્યારે આખી માનવજાતિ અન્ય લોકમાં જવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે ત્યારેજ તે જીવ પણ સૌની સાથે અન્ય લોકમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી આવી માન્યતાઓમાં સત્યનો અંશ છે પણ શુદ્ધ સત્ય નથી. નીચ, સ્વાર્થી અને પશુતુલ્ય જીવન ગાળનારાઓના જીવ તેમની પોતાનીજ નીચ વાસનાઓના આકર્ષણથી પશુના જેવીજ અધમ મનુષ્યજાતિઓમાં જન્મે એ સત્ય છે; કારણ કે તેમને ઉચ્ચ કોટિના મનુષ્યનો દેહ મળ્યો, છતાં તેમણે જે પ્રગતિ કરવી જોઈતી હતી તે ન કરી અને તેથી કાચો પાઠ પાકો કરવાને તેમને નીચલી શ્રેણીમાં ઉતારી મૂકવામાં આવે એ સંભવિત છે; પણ જે જીવ પશુપક્ષીઓના શરીરમાં પ્રવેશ કરી ક્રમે ક્રમે ઉન્નત બનતો એકવાર મનુષ્યજાતિમાં આવી પહોંચ્યો, તે મનુષ્યજાતિ ગમે તેવી અણસુધરેલી હોય તોપણ તે પશુની શ્રેણીમાં તો પાછો નજ જાય; કારણ કે તે મનુષ્ય પશુ જેવો હોવા છતાં પણ તેણે કેટલાંક એવાં તત્ત્વો પ્રાપ્ત કર્યાં છે કે જે પશુમાં નથી; અને એ તત્ત્વો એ કોઈ પણ કારણસર ગુમાવી શકતો પણ નથી. આથી કરીને એક વાર મનુષ્યશ્રેણીમાં આવી ચૂકેલા જીવને માટે પુનઃ પશુનો અવતાર ધારણ કરવાનું સંભવિતજ વળી સમગ્ર જાતિના એક અંગતરીકે આખી જાતિની ઉત્કાન્તિ થતાં નથી. સુધી તેને રાહ જોવી પડે છે એ વાત ખરી છે; તોપણ જે જીવને માટે પુનર્જન્મની જરૂરીઆત રહી નથી, તેને ફરીથી જન્મ ધારણ કરવાની કદિ ફરજ

પાડવામાં આવતી નથી. જે જીવે અમુક દરજ્જા સુધી પોતાની ઉન્નતિ કરી લીધી છે તેટલે સુધી બીજાં માણસો આવી પહોંચે ત્યાંલગી તે પિતૃલોકમાં સૌની આવવાની રાહ જીએ છે; અથવા જો તેની ઇચ્છા હોય તો બીજાઓને સહાય આપવા સારૂ તે પોતાની મરજીમુજબ જ્ઞાનપૂર્વક જન્મ ધારણ કરે છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જેને જાગૃત થયેલો જીવ કહી શકાય તેને તેની મરજી-વિરુદ્ધ ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કરવો પડતોજ નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે પોતાની ઇચ્છાથી, જ્ઞાનપૂર્વક અને પોતાના પૂર્વના જન્મોના અવિચ્છિન્ન સ્મરણસહિત જન્મે છે. આ ગ્રંથના વાચકોમાંથી પણ કોઈ કોઈને તેમના પૂર્વજન્મોનું ઝાંખું સ્મરણ હશે અને અધ્યાત્મવિદ્યાના ગ્રંથો તરફ તેમનું ચિત્ત આકર્ષાય છે તે પણ આગલા જન્મના અભ્યાસના સંસ્કારને લીધેજ બને છે. અમે વાચકોને ખાત્રી આપીએ છીએ કે જ્યારે તેઓ આત્માની ઉત્કાન્તિની અમુક ભૂમિકાએ આવી પહોંચશે ત્યારે તેમને માટે ઇચ્છા અને જ્ઞાનરહિત જન્મ ધારણ કરવાનો સંભવ રહેશે નહિ. એ સ્થિતિ એક વાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી દેહનું અવસાન થતાં તેઓ અમુક સમયપર્યંત પિતૃલોકમાં આત્મિકશાંતિજન્ય સુખનો અનુભવ કરશે અથવા તેમની જન્મ ધારણ કરવાની ઇચ્છાનુસાર પૂર્વજન્મનાં તમામ સંસ્મરણોસહિત પોતે પસંદ કરેલા સંજોગો વચ્ચે જન્મ લેશે. જેમાં આપણું કાંઈપણ ચાલતું નથી એવા ફરજિયાત પુર્નજન્મની બાબતમાં કોઈએ વૃથા ચિંતા કરવી નહિ. આધ્યાત્મિક વિકાસ ઘણોજ ધીમે અને ભારે મુસીબતો ઓળંગીનેજ થતો આવે છે; પરંતુ એ માર્ગમાં જેણે એક તસુ જેટલી પણ પ્રગતિ કરી છે તેને પાછા હઠવાનો અથવા પોતે પ્રાપ્ત કરેલું ખોઈ ખેસવાનો લેશમાત્ર પણ ભય નથી.

પોતાની વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઈને જે જીવો અનિચ્છાએ અને પૂર્વજન્મના જ્ઞાનરહિત પુનર્જન્મ પામે છે અને ઘણાખરા જીવો આવીજ યોગ્યતાવાળા છે, તેઓની બાબતમાં પણ એટલું તો કહેવુંજ પડશે કે તેઓને પણ તેમની ઇચ્છાની વિરુદ્ધ તો નથીજ અવતરવું પડતું. તેઓ જન્મ એટલા માટે ધારણ કરે છે કે તેઓ તેમ કરવાને ઇચ્છતા હોય છે. તેમની વાસનાઓ અને રસવૃત્તિઓ તેમનામાં એવી કામનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે કે જેમની તૃપ્તિ દેહ ધારણ કર્યાથીજ થઈ શકે; અને તેઓને આ વસ્તુસ્થિતિનું સ્પષ્ટ અને પૂરેપૂરું જ્ઞાન નથી હોતું; પણ તેઓ આકર્ષણના બળને વશ થઈને પોતાની કામનાઓ તૃપ્ત થાય એવા સંજોગો વચ્ચેજ જન્મ ધારણ કરે છે. એ રીતે

તેમની વાસનાઓનાં બીજ નાશ પામે છે અને વધારે ઉચ્ચ અને પવિત્ર વાસનાઓ તેમનું સ્થાન લે છે. જ્યાંસુધી જીવેને પાર્થિવ વાસનાઓ રહેલી છે, ઈન્દ્રિયોની તૃપ્તિની ઇચ્છા રહેલી છે અને એ કામનાઓને પોતાના સંકલ્પના બળથી દબાવી દેવા જેટલું બળ તેમણે પ્રાપ્ત નથી કર્યું ત્યાંસુધી એ કામનાઓની પરિતૃપ્તિને માટે તેમને ફરી ફરીને જન્મ ધારણ કર્યા વિના છૂટકોજ નથી; પરંતુ અનેક જન્મોના અનુભવોને પરિણામે જ્યારે જીવેને ઐહિક પદાર્થોનું સ્વરૂપ સમજાય છે અને પોતાની મૂળપ્રકૃતિ સાથે તેમનું તાદાત્મ્ય નથી એવું જ્યારે ખરાબર અંતરમાં વસી જાય છે ત્યારે એ વાસનાઓ ચીમ-જાઈ જવા માંડે છે, ક્ષીણ થાય છે અને તેમ થતાં જીવેને ઉપર કહેલો આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડતો નથી તેમજ તેથી તે ફરજિયાત પુનર્જન્મમાંથી મુક્ત થાય છે. માત્ર જેમ જેમ માનવજાતિ પ્રગતિને માર્ગે આગળ ધપતી જાય છે, તેમ તેમ નવીન જાતિઓ તેમનું સ્થાન લેતી આવે છે. તેમનું કલ્યાણ કરવાની વાસનાથી પ્રેરાઈને એવા જીવન્મુક્ત જીવો પુનઃ અવતરવા ઇચ્છા કરે તો તેમ કરવા તેઓ સ્વતંત્ર છે.

ફરજિયાત પુનર્જન્મનો વિચાર આવતાં સામાન્ય મનુષ્યનું જીગર કંપી ઉઠે છે અને તેમ થાય એમાં નવાઈ પણ નથી; કેમકે તેમાં જીવનના સાચા અને ન્યાયપૂર્ણ નિયમનું ઉઘાડું ઉલ્લંઘન થતું દેખાય છે. આપણે અત્યારે અહીં એટલા માટે છીએ કે પૂર્વે આપણે તેવી વાસના કરી હતી, તે વાસનાના આકર્ષણને લીધે આપણે સ્વેચ્છાથીજ જન્મેલા છીએ. પૂર્વજન્મમાં આપણા શરીરના અવસાન પછી બધા જીવેને મળે છે તે પ્રમાણે આપણને મળેલા આરામના કાળમાં આપણે અમુક વાસનાઓને પોષી હતી, તે વાસનાઓએજ આપણને અત્યારે અહીં લાવી રાખેલા છે; અને હવે પછી પણ આપણી વાસનાઓ સિવાય આપણને આ જગતમાં ખેંચી લાવનાર બીજું કંઈ નથી. એક જીંદગીના અંત પછી અને બીજી જીંદગીના પ્રારંભ પહેલાં દરેક જીવેને આરામ અને આત્મશોધનનો લાંબો સમય મળે છે અને એ સમયમાં આત્મવિષયક જ્ઞાન વધારે સારી રીતે ગ્રહણ થઈ શકે છે; કેમકે તે વખતે જીવેને શરીરનાં જડ બંધન હોતાં નથી; પરંતુ એટલું છતાં પણ આપણે પ્રતિપણે કરતા આવ્યા છીએ તેમ આત્માના અવાજને ન ગણકારીને અને વાસનાને વશ થઈને તેનાજ આકર્ષણના પ્રવાહમાં ઘસડાવાનું પસંદ કરીએ છીએ. જીવની ઉન્નતિને માટે એ વાસનાનો ક્ષય થવાની ખાસ જરૂર છે અને

તેમ થતાંમુઘી આપણે એક પછી એક દેહ ધારણ કરવાજ પડે છે. વળી કેટલીક વાર એવું પણ બને છે કે આત્માના શુભ અવાજની થોડીક અસર મન ઉપર થાય છે. તેને પરિણામે વાસનાઓનું વલણ અને આત્માનું ઉન્નતિ તરફનું ખેંચાણ એ બેની સરાસરી અસરયુક્ત સંજોગોમાં જીવ જન્મ ધારણ કરે છે. એવા જીવોની આખી જીંદગી ઉન્નતિ તરફ જવાની શુભ વાસના અને ભોગની તૃષ્ણા એ બેની સખત રસાકસીમાંજ પસાર થાય છે; પરંતુ એ બધું જીવના ભવિષ્યના કલ્યાણને માટેજ છે.

એક વાર આ જીંદગીમાં આધ્યાત્મિક મનમાંથી આવતો પ્રકાશ ઝીલવા જેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી, એટલે નક્કી જાણવું કે આવતો જન્મ તમારી પૂર્ણ સંમતિથી અને તમારા મનના સર્વશ્રેષ્ઠ અશમાંથી પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનપૂર્વકજ પ્રાપ્ત થશે અને આગલા જન્મોમાં થયેલાં સખલનોની અસર ક્ષીણ થઈ જશે. સામાન્ય નિયમ જોતાં જેઓ પોતાના અંતરમાં પોતાના અમરત્વનો અને અનાદિઅનંતપણાનો અનુભવ કરી શકે છે, તેમણે તો હવે પછીના જન્મને માટે નિર્ભયજ રહેવું. તેમનાં જ્ઞાન અને સંમતિવગર તેમનો જન્મ થવાનોજ નથી એવું નિશ્ચયપૂર્વક માનવું. ઉપર કહ્યો તેટલો આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યા પછી તેઓ એવી સ્થિતિએ આવી ગએલા હશે કે જેમ કોઈ પોતાની મરજીમાં આવે તેમ એક ઘરમાંથી બીજા ઘરમાં અથવા એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં પ્રવાસ કરી શકે છે, તેમ આવા મુક્ત જીવો એક દેહ જીર્ણ થયા બાદ બીજા દેહમાં પ્રવેશ કરે છે. અધવાસના, મોહ અને તજજન્ય ફરજિયાત પુનર્જન્મ જેને ઘણાંખરાં મનુષ્યો આધીન છે, તેમાંથી તેઓ મુક્ત થઈ ગયા છે.

આત્માનું અનાદિ અને અનંતપણું એ અધ્યાત્મવિદ્યાનું મૂળ સૂત્રજ છે. જેને આપણે મૃત્યુ કહેતા આવ્યા છીએ, તે મૃત્યુ એટલે થોડી વારની નિદ્રા અથવા થોડાજ સમયનો જ્ઞાનનો તિરોભાવ છે. જીવન તો અખંડ છે અને તેનો હેતુ વિકાસ અને સંવર્ધન છે. જેમ આપણે અત્યારે વિદ્યમાન છીએ, તેમ અનંત કાલપર્યાંત વિદ્યમાનજ રહીશું એમાં કશો સંદેહ નથી. આત્મા એજ મનુષ્યનું સત્સ્વરૂપ છે. શરીર તો ખોખું છે. આત્મા શરીર સાથે પણ રહી શકે છે અને શરીરવિના પણ રહી શકે છે; પરંતુ અમુક પ્રકારના જ્ઞાન તથા અનુભવને માટે સ્થૂળશરીર જરૂરનું છે અને તેને લીધેજ મનુષ્યશરીરની રચના થયેલી છે. આપણને સ્થૂળશરીરની વર્તમાન સ્થિતિમાં જરૂર છે, માટેજ તે આપણને પ્રાપ્ત થયું છે. અમુક સીમાપર્યાંત વિકાસ થયા પછી જ્યારે

તેની જરૂર નહિ રહે, ત્યારે તે આપણા ઉપર ભેરબુલમથી લાદવામાં નહિજ આવે. હાલ આપણે છીએ તે કરતાં વધારે નીચી ભૂમિકામાં જ્યારે આપણે હતા, ત્યારે આપણે વાસ્તે આના કરતાં વધારે સ્થૂળશરીર નિર્માણ થયાં હતાં. એ રીતે જ્યારે આપણે વર્તમાન સ્થિતિમાંથી આગળ વધીશું, ત્યારે તે સ્થિતિને અનુકૂળ આવે એવાં શરીર આપણને પ્રાપ્ત થવાંજ જોઈશે. એક જીંદગીમાં આપણે અમુક અમુક અનુભવો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. ત્યાર પછી મૃત્યુનો પડદો પડે છે. મૃત્યુ પછી આપણે માટે આરામનો અમુક સમય નિર્માણ થએલો હોય છે. એ કાળ પૂરો થયા પછી ફરીથી આપણે નવા દેહમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ અને તે વખતે આપણી વાસનાઓ અને જરૂરીઆતો પ્રમાણે શરીર અને સંજોગ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણું વાસ્તવિક જીવન અનેક જન્મોની શૃંખલા છે અને વર્તમાન જીવન એ લાંબી સાંકળની એક કડી છે. આપણે અહુંસાવ તે પૂર્વજન્મના અનુભવોનો સરવાળો છે.

આત્માને આદિ અને અંત છેજ નહિ. તે તો સૃષ્ટિના આરંભથી જીવનની નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી એક કરતાં એક ચડીઆતી શ્રેણીઓમાંથી પસાર થતો આવે છે. તેની પ્રગતિ અને વિકાસ અખંડ ધારારૂપે ચાલુ અને ચાલુજ રહે છે. એ પ્રમાણે અગણિત કલ્પ સુધી જીવનની અનેક પાયરીઓમાં પ્રવેશ કરતો કરતો જીવ આગળ ને આગળ વધેજ જવાનો. વિશ્વ અત્યંત વિશાળ છે. તેની અંદર અગણિત જગત અને અસંખ્ય જીવો પડેલા છે. આ જગતમાં રહેવાની આપણી જરૂરીઆત પૂરી થાય અને તેથી ઉપરના જગતમાં જવાની આપણે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીએ, એટલે એક ક્ષણ પણ આપણને કોઈ અહીં ખાંધી રાખવાનું નથી; પણ આપણી પ્રતિબદ્ધતા અનુસાર એક એકથી ચડીઆતી સૃષ્ટિઓમાં આપણે સંક્રમણ કરતા જઈશું. જીવમાત્ર ઉત્ક્રાન્તિના રાહપર મુસાફરી કરે છે; પણ ઘણાખરાને પોતાની સ્થિતિનું જ્ઞાન હોતું નથી; પણ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ લોકોનાં અંતરમાં સત્યનો પ્રકાશ સ્ફુરતો જાય છે અને પોતાનું સત્સ્વરૂપ કેવું છે તથા ભવિષ્યમાં પોતાને કયી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે, તેનો ખ્યાલ તેમને ધીમે ધીમે આવતો જાય છે. એવા જાગૃત થએલા જીવો ફરજિયાત અને જ્ઞાનરહિત જન્મમરણની સાંકળમાંથી મુક્ત થયા હોય છે. જીવનની અસંખ્ય શ્રેણીઓ છે. કેટલીક શ્રેણીઓ મનુષ્યથી એટલી ઓછી ઉતરતી છે કે તેમની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. તેવીજ રીતે મનુષ્યથી ચડીઆતી શ્રેણીઓ પણ એટલી ઓછી છે કે તેમનો પણ આપણે

ખ્યાલ ખાંધી શકતા નથી. જે રસ્તે આપણે અત્યારે પ્રવાસ કરીએ છીએ તે રસ્તે થઈને આપણી પૂર્વે અનેક જીવો ગયા છે. તેઓ-આપણા વડીલભાઈઓ-આપણને નિરંતર સહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યાજ કરે છે અને એ વાતની જો કે આપણને ખબર નથી હોતી પણ તેમની મદદનો લાભ તો આપણે લેતાજ આવ્યા છીએ. તેઓ આપણા કરતાં વધારે ઉંચેની દુનિયામાં અસ્તિત્વ લોગવે છે. એક સમયપર તેઓ પણ આપણા જેવાજ માણસો હતા; પણ તેમણે પોતાની એટલે દરજ્જે ઉન્નતિ કરી છે કે તેઓ અત્યારે દેવોની કક્ષામાં વિરાજે છે. કાંઈ ચિંતા નહિ. આપણે માટે પણ એજ સ્થિતિ અને આગળ જતાં એના કરતાં પણ વધારે ઉંચી સ્થિતિ નિર્માણ થએલીજ છે.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું હતું કે:-“ હે ભારત ! મારા અને તારા અનેક જન્મો થઈ ગયેલા છે. તને તેમનું સ્મરણ નથી અને મને છે. ” એજ પ્રમાણે હે વાચક ! તમે પણ અનેક જન્મો ધારણ કરતા આવ્યા છો. તમે પણ એક વેળા જીવનની છેક નીચી શ્રેણીમાં હતા. ત્યાંથી ઉન્નતિ કરતા કરતા તમે વર્તમાન સ્થિતિમાં આવી પહોંચ્યા છો. મનુષ્યકોટિમાં પણ તમારો આ પહેલી વારનો જન્મ નથી. કદાચ તમે એક વાર રાત્રી મનુષ્ય હોઈ ગુફાઓ અને કંદરાઓમાં વસતા હશો. જંગલી કંદમૂળ અને શિકારની પેદાશપર નિર્વાહ કરતા હશો. ત્યાંથી ઉત્ક્રમણ કરીને અરણ્યસ્તાન અને મધ્ય એશિયાની ભટકતી ટોળીઓની માફક અર્ધસુધરેલ જાંદગી પણ ગાળી હશે. લૂંટારૂ અને ધાડપાડુનો વ્યવસાય પણ કદાચ કર્યો હોય. કદિ પૂર્વમાં, કદિ પશ્ચિમમાં, કદિ ઇરાનમાં અને કદિ હિન્દમાં, અનેક જૂદી જૂદી જાતિઓમાં, અનેક જૂદા જૂદા જમાનામાં જન્મી, તરેહ તરેહના અનુભવોના પાઠ શીખી શીખીને તમે મરણ પામ્યા હશો. દરેક જાંદગીમાં તમે કાંઈ ને કાંઈ નવા અનુભવ લીધા હશે; નવા પાઠ શીખ્યા હશે; ભૂલો કરી કરીને ભૂલો સુધારી હશે. એમ કરીને તમે આગળ વધ્યા છો અને વિકાસને પામ્યા છો. એક શરીરના અવસાન પછીના અને બીજા જન્મની અગાઉના, વચગાળાના આરામના સમયમાં તમારા આગલા જન્મનાં સંસ્મરણો ધીરે ધીરે ભૂંસાઈ ગયાં; પણ તે દરમિયાન તમે મેળવેલા અનુભવોના સંસ્કાર ભૂંસાયા નથી. જેમ તમને દશવીસ વરસ પહેલાંના અમુક દિવસના ખનાવો યાદ હોતા નથી, પણ તેમાંથી મળેલા અનુભવની અસર તો સ્વભાવમાં ઉંડી ઉતરી ગએલી હોય છેજ અને ત્યારપછીના તમારા પ્રત્યેક કાર્યમાં તે જણાઈ આવે છે, તે પ્રમાણે તમે આગલા જન્મના ખના-

વેની વિગતવાર હકીકત ભૂલી ગયા છે; પણ તમારા સ્વભાવ ઉપર થએલી તેમની અસર ગઈ નથી. તમારું અત્યારનું પ્રત્યેક કાર્ય તે અનુભવોમાંથી મેળવેલા જ્ઞાનવડેજ નિયંત્રિત થયું છે.

અમે પૂર્વે કહ્યું તેમ દરેક જીવગીને અંતે જીવમાત્રને અમુક કાળ આરામ અને આત્મસુધારણામાટે પ્રાપ્ત થાય છે. એટલા વખતમાં જીવ આગલા જન્મમાં મેળવેલા અનુભવોની તારવણી કરી તેમાંથી સાર ખેંચી કહાડે છે અને તે ઉપરથી આવતા જન્મમાટેનો તેનો સ્વભાવ ઘડાય છે. આપણામાંથી ઘણાખરાને તેમના પૂર્વના જન્મોનું કશું સ્મરણ હોતું નથી; પણ કેટલાકને તેનું છેક વિસ્મરણ નથી હોતું. આપણે જેમ જેમ પ્રગતિ કરતા જઈએ છીએ, તેમ તેમ પૂર્વજન્મનું કાંઈક વધારે જ્ઞાન સાથે લઈને અવતરીએ છીએ. કેટલાકને તો તેમના પૂર્વના જીવનની યાદગીરી કોઈ કોઈ વાર એકાએક સ્ફુરી આવે છે. એવું પણ ઘણી વાર બને છે કે આપણે અમુક સ્થળ પહોંચી જ વાર જોતા હોઈએ તોપણ જાણે તે ચિરપરિચિત હોય એવું અંતરમાં કાંડક થાય છે. પૂર્વની ઝાંખી સ્મૃતિની છાયા વર્તમાન જીવન ઉપર પથરાતી જોવામાં આવે છે. અમુક ચિત્રને જોતાંજ એમ કોઈવાર થઈ આવે છે, કે પૂર્વે-કાંઈ જમાના પૂર્વે-આપણે તેને જોયું હોવું જોઈએ. કોઈ જૂનું પુસ્તક હાથમાં આવે છે તો જાણે કોઈ પૂર્વપરિચિત મિત્ર મળ્યો હોય એવું થાય છે. અમુક મત કે સિદ્ધાંત જાણે આપણે પોતાનોજ હોય તેમ ઝટ લઈને ગળે ઉતરી જાય છે. કેટલીક બાબતો જાણે આપણે પ્રથમ શીખી ગયા હોઈએ અને ફરીથી પાકી કરતા હોઈએ તેમ સપાટાબંધ શીખી જઈએ છીએ. કેટલાંક બાબતો તદ્દન કાચી વયમાં સંગીત, ચિત્ર અને શિલ્પ આદિ કળાઓમાં આશ્ચર્યકારક પ્રવીણતા બતાવે છે. તેમનાં માબાપને તો એ કળાની ગંધ પણ નથી હોતી. ગોખલે અને ટીબક, દાદાભાઈ અને મલબારી જેવાં નરરત્નો સામાન્ય કુટુંબોમાંથી ઉત્પન્ન થયાં. તેમનાં કુટુંબીઓ અને તેમની પોતાની વચ્ચે આસ્માનજમીન જેટલું અંતર હતું. પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મની બાબતમાં પૂરાવાતરીકે આવી જાતનાં અનેક પ્રમાણો આપી શકાય છે. કેટલીક વાર અમુક વ્યક્તિને જોતાંની સાથેજ મનમાં એવી પ્રતીતિ થાય છે કે આપણે તેને અગાઉ મળ્યા હતા અને આપણા મનને ઘણુંએ સમજાવીએ કે એ તો આપણી બ્રાન્તિજ છે તોપણ તે પ્રતીતિ મનમાંથી ખસતીજ નથી.

કેટલીક બાબતો આપણને ઝટ આવડી જાય છે અને કેટલીકને શીખતાં

બહુ મહેનત કરવી પડે છે. ફેટલાક વ્યવસાય તરફ આપણું સ્વાભાવિક વલણ થાય છે અને ગમે તેટલાં વિધો છતાં પણ આપણું ચિત્ત તો તે વ્યવસાય તરફ જ વળે છે. પુનર્જન્મને સિદ્ધ કરવા આવાં આવાં પ્રમાણો ઢગલાબંધ આપી શકાય; પણ એકલા પ્રમાણથી શું વળે ? અમુક પ્રશ્નને આપણે બુદ્ધિવડે સમજી લઈએ; પણ બુદ્ધિની સમજાવટથી કાંઈ આત્માની તરફ ઈપે ? આત્મા અમર છે એમ બુદ્ધિવડે સમજી લીધાથી શું હસતે-મોઢે અને શાંતચિત્તે મૃત્યુને શરણ થવાય છે ? સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ મળતાં સુધી જ્ઞાન કાચું અને નકામું છે. આત્માના ઉંડાણમાંથી ઝરતો પ્રકાશ જ્યારે મન અને બુદ્ધિ ઉપર પડે, ત્યારે બધી ગુંથવણી એની મેળે ઉકલી જાય અને સત્યનું દર્શન થઈ જાય. આત્મસાક્ષાત્કાર થતાં સુધી જીવને કાયમનો અસંતોષ, આતુરતા અને બેચેની થયાજ કરે છે; કારણ કે જેમ જેમ બુદ્ધિ પ્રસ્ફુટિત થતી જાય છે, તેમ તેમ જીવનના અનેક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે તે માગણી કરે છે; પણ તેના ઉત્તર આપવાની બુદ્ધિમાં તાકાત હોતી નથી. એ બુદ્ધિ ઉપર જ્યારે શુદ્ધ ચૈતન્યનો પ્રકાશ પડે છે, ત્યારેજ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તર હસ્તામલકવત્ થઈ જાય છે અને આત્મા ચિરશાંતિ અનુભવે છે.

કોઈ પૂછશે કે:—“પુનર્જન્મ સત્ય છે ?” તેને અમારો ઉત્તર છે કે:—“તમારો અંતરાત્મા શું કહે છે ?” જ્યાંસુધી પુનર્જન્મ છેજ એવો ઉત્તર આત્માના ઉંડાણમાંથી ન ગુંજે, અંતરની ઉંડી પ્રતીતિ ન થાય ત્યાંસુધી બુદ્ધિની દલીલ વૃથા છે. એ પ્રશ્નનો ઉકેલ જીવાત્માએ પોતેજ કરી લેવો જોઈશે. પુનર્જન્મ સત્ય છે એવો “અનુભવ” જ્યાંસુધી જીવ ન કરી શકે ત્યાંસુધી તેણે જીવનની અર્ધજ્ઞાનમય દશામાં ભટકવાનું અને વાસનાઓના આકર્ષણને વશ થઈને ફરીફરીને અવતરવાનું રહ્યું; પણ જે પળે જીવને સત્યનો અપરોક્ષ “અનુભવ” થયો તેજ પળે તેની અવસ્થામાં ભારે પરિવર્તન થવાનું. તેને પૂર્વજન્મોનું સ્મરણ—કોઈવાર ઝાંખું તો કોઈવાર વધારે સુસ્પષ્ટ—રહેશે અને જન્મ ધારણ કરતી વેળા તે પોતાના સંજોગોની જ્ઞાનપૂર્વક પસંદગી કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરશે. જીવનની પ્રત્યેક શ્રેણીમાં ઓછાવધતા જ્ઞાનની ચડતી-ઉતરતી દશાઓ હોય છે. વનસ્પતિ જ્ઞાનની મર્યાદાની નીચેની ભૂમિકામાં રહીને પોતાના જીવનનો વ્યાપાર ચલાવે છે, પશુઓમાં જ્ઞાનનાં કાંઈક ઝાંખાં કિરણ ફૂટેલાં જોવામાં આવે છે અને મનુષ્યમાં જ્ઞાનનો એથી વધારે વિકાસ

થએલો હોય છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય પણ પુનર્જન્મસંબંધી અજ્ઞાનમાંથી અર્ધજ્ઞાનમાં અને અર્ધજ્ઞાનમાંથી પૂર્ણજ્ઞાનમાં સંક્રાન્ત કરે છે. દરેક જન્મે એના જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. એમ કરતાં કરતાં તે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે કે જેથી એક દેહમાં નિવાસદરમ્યાન, તેમજ આરામના કાળ તથા નવા જન્મ વખતે પોતાના આગલા તમામ જન્મોનું જ્ઞાન તેને થઈ શકે છે. આપણામાં પણ હજી એવી વ્યક્તિઓ છે અને તેમની સંખ્યા આપણે ધારીએ તે કરતાં વધારે છે, કે જેઓ પોતાના આગલા અવતારોનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન ધરાવે છે. એ જ્ઞાન તેમને છેક બાળપણથીજ હતું; પણ બાલ્યાવસ્થામાં વિચાર કરવા જેટલી તેમના કુમળા મગજમાં શક્તિ ન હોવાથી તેઓનો બાળપણનો સમય સ્વપ્નમય દશામાં વ્યતીત થઈ ગયો. પણ ત્યારપછી વયની વૃદ્ધિની સાથે તેમનું જ્ઞાન સુસ્પષ્ટ થવા લાગ્યું. બાળકોને પૂર્વજન્મની ઝાંખી સ્મૃતિ હોય છે પણ માબાપોની ધાકને લીધે તેઓ પોતાના વિચાર જણાવી શકતાં નથી અને પછી તે જૂના વિચાર વિસારે પણ પડે છે.

આ સત્ય જેમના અંતરમાં ઉતર્યું નથી, તેમને દલીલના જોરથી સમજાવ્યાથી કશો લાભ નથી અને જેમણે આ સત્યનો અનુભવ કર્યો છે, તેમને માટે દલીલની કશી જરૂર છે પણ નહિ. એટલાજ માટે અમે પ્રમાણનો ઢગ ન કરતાં માત્ર સત્ય હકીકતજ રજૂ કરી છે. જેમના હાથમાં આ પુસ્તક આવી પડે છે અને જેમનો આવા વિષય તરફ સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ હોય છે, તેઓ પૂર્વજન્મમાં પ્રાપ્ત કરેલા સંસ્કારને લીધે આપોઆપજ મનમાં સમજી જાય છે કે આમાં કંઈક સત્ય તો હોવુંજ જોઈએ; તેને પૂર્ણપણે સમજવા જેટલા તેઓ આગળ ન વધ્યા હોય તોપણ તેઓ આ સિદ્ધાંતને તરતજ પચાવી જાય છે.

કેટલાક કહે છે કે અમારે તો ફરીથી જન્મ ધારણ નથી કરવો. આવા ઉદ્દગાર કહાડનારના કથનનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે વર્તમાન સમયમાં જે પ્રકારનું જીવન અમે ગાળીએ છીએ, તેવુંજ જીવન બીજીવાર ગાળવાની અમારી ઇચ્છા નથી. આ સાચીજ વાત છે. એકજ પ્રકારના અનુભવ લીધા કરવાનું કોને ગમે ? પણ જો આ જીવનને લગતી એકજ વસ્તુની તેમને તૃષ્ણા હોય, એક પણ અવસ્થા ભોગવવાની કે એક પણ ઇચ્છા તૃપ્ત કરવાની તેમને કામના હોય, ત્યારે તો તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરવા તેમણે બીજીવાર અહીં આવ્યેજ છૂટકો. પૂર્વજન્મમાં જે જે તૃષ્ણાઓ તૃપ્ત કરવાની બાકી રહી

જઈ હતી, તે તૃણાઓના આકર્ષણથીજ તેઓ અત્યારે આ જગતમાં છે. તેમની ઉન્નતિને માટે તેમના અંતરમાં વાસો કરીને બેઠેલી એ વાસનાઓનો ક્ષય થવાની જરૂર છે; તેથી કરીને એ વાસનાઓની તૃપ્તિ અને તેમ કરીને તેમને ક્ષીણ કરવાની અનુકૂળતા હોય એવા સંજોગોમાંજ તેમણે જન્મ ધારણ કર્યો હોય છે.

જીવની ઉત્કાન્તિનો વિષય અભ્યાસીને માટે બહુજ રસપ્રદ છે. અન્વેષક બુદ્ધિને માટે શોધખોળ કરવાનો અત્ર ઘણોજ અવકાશ છે. માનવજાતિના ઇતિહાસ ઉપર તેમાંથી ઘણો પ્રકાશ પડે છે. આવા લઘુ લેખમાં આ ગહન વિષયની ચર્ચા કરવી એ જરા વધારે પડતું હોવાથી વાચકની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા સારૂ માત્ર તેની રૂપરેખાજ અંકિત કરીશું.

સૂર્યની આસપાસ ફરતા ગ્રહમંડળપૈકી આપણી પૃથ્વી પણ એક ગ્રહ છે. આ ગ્રહો આત્મિક ઉત્કાન્તિની દૃષ્ટિએ એકબીજાથી કરોડો યોજન દૂર હોવા છતાં એકજ મકાનના જૂદા જૂદા ઓરડા જેવા છે. આ તમામ ગ્રહોની ઉપર થઈને જીવનસ્રોત વહન કરતો ચાદ્યો આવે છે અને એ રીતે એક પછી એક જૂદી જૂદી જાતિઓ એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમાં સંક્રમણ કરે છે. પ્રત્યેક જાતિ અમુક ગ્રહ ઉપર ચોક્કસ સમય સુધી વાસો કરે છે તે દરમ્યાન વિકસિત થઈને બીજા ગ્રહમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે, એટલે તે તે ગ્રહ છોડીને ત્યાંથી બીજા ગ્રહમાં જઈ વસે છે. ત્યાં તેને વધારે વિકસિત થવાને જરૂરના સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે. આ ગતિ ગોળકુંડાળામાં નથી, પણ ગોળ દાદરની માફક ગોળાકૃતિમાં હોવાથી દરેક આંટો પૂરો થતાં થોડુંક ઉંચે પણ ચડાતુંજ જવાય છે.

ધારો કે એક જીવ આત્મિકદૃષ્ટિએ અવિકસિત સ્થિતિમાં એટલે ઉત્કાન્તિની છેક નીચી પાયરી ઉપર અવસ્થિતિ કરતો ગ્રહમાળામાંના કોઈ એક ગ્રહ ઉપર નિવાસ કરે છે. એના એજ ગ્રહ ઉપર અનેક વાર જન્મ ધારણ કરીને તે અવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઈ શકે તેટલા અનુભવો લઈને ત્યાં પૂરતો વિકાસ કરી રહે છે એટલે તરતજ એનીએજ ગ્રહમાળાના કોઈ અન્ય ગ્રહ ઉપર તેને લઈ જવામાં આવે છે. તેની સાથે એજ જાતિના તેના જેટલા વિકાસવાળા બીજા પણ ઘણા જીવો હોય છે. એ બધા નવા ગ્રહમાં જઈને અવતરે છે. આ સ્થાન તેના અગાઉના સ્થાન કરતાં ઉન્નતિક્રમમાં એક પાયરી ઉંચેનુંજ હોય છે. આ ગ્રહમાં આ રીતે ત્યાંની વસ્તીનું કેન્દ્ર બને છે. આ જીવોની પાછળ

ખીજા જીવોની ટોળીઓ વહેલી મોડી ચાલી આવે છે. કદાચ એવું પણ બને છે કે આ ગ્રહમાં વસનારા ખીજા જીવો કરતાં નવા આવેલા જીવો ઉન્નતિ-ક્રમમાં પાછળ પણ હોય. આપણી પૃથ્વી ઉપર તેવું પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે. અહીં વસનારા જીવોમાંની કેટલીક જાતિઓ અહીંનીજ ખીજા કેટલીક જાતિઓ કરતાં ઘણી ઉતરતી છે; છતાં પણ અહીંની અધમમાં અધમ જાતિ પણ જે ગ્રહમાંથી અત્રે આવી તે ગ્રહમાં તો તે સર્વોત્તમ નીવડી હશે તોજ તેને અહીં લાવવામાં આવી હશે. એનો અર્થ એ કે જે જાતિ એક ગ્રહમાં સર્વોત્તમ ગણાય, તેજ જાતિ ખીજા ગ્રહમાં જાય ત્યારે સૌથી નીચું સ્થાન લેવાનેજ લાયક હોય. આ પૃથ્વી ઉપર એકવાર આવીને વસી ગયેલી કેટલીક જાતિઓ આજે ખીજા ઉપરના ગ્રહોમાં ચાલી ગઈ અને તેઓમાંના કોઈ કોઈ રડયા ખડયા જીવો રહી ગયા પણ છે. ઇતિહાસ વાંચતાં સમજાય છે કે કેટલીક પ્રજાઓ પૃથ્વી ઉપર પોતાનો પાઠ ભજવીને ચાલી ગઈ. તે કયાં ગઈ હશે ? ઇતિહાસ પાસે તેનો ઉત્તર નથી; પણ ગુપ્તવિદ્યાવડે એ માહિતી મળી આવે છે. આપણી જાતિનો ઇતિહાસ કયાં થોડો લાંબો છે? x પાષાણ-યુગમાંથી અને તેનાથીએ પાછળના જમાનામાંથી આગળ વધતાં વધતાં અત્યારે આપણે આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે અને એટલેથી પણ આપણે અટકવાના નથી. અહીં લેવાના અનુભવ આપણે લઈ રહીશું એટલે આ ગ્રહને યોગ્ય ખીજા જાતિઓ કે જેમાંના કેટલાક અત્યારથી આવવા લાગ્યા છે, તેમને માટે ખાલી કરીને આપણે આના કરતાં ઉપરના ગ્રહમાં જવાની તૈયારી કરીશું.

આ ઉપરથી કોઈએ એમ ન સમજવું કે ઇતિહાસમાં જે જે જાતિઓનાં વૃત્તાંત આપણે વાંચીએ છીએ તે બધી આ ગ્રહમાંથી વિદાય થઈ ગઈ છે. ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસીઓનું કથન એવું છે કે એ પ્રાચીન પ્રજાઓ વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે ફરીથી અવતરેલી છે. પ્રાચીન મિસરવાસીઓ, ઋષીઓ, યવનો, જૂના ઇરાનીઓ—એ બધી પ્રજાઓના જીવ અત્યારે વર્તમાન પ્રજાઓરૂપે પુનઃ અવતરેલા છે; પણ ઉપર કહેલી પ્રજાઓના કરતાં પણ વધારે પ્રાચીન પ્રજાઓ છે. તેમનો ઇતિહાસ અપ્રાપ્ત છે. તેઓ તો ખરેખર પૃથ્વીથી ઘણું દૂર ચાલી ગઈ છે અને અત્યારે પૃથ્વીના કરતાં વધારે ઉંચી સૃષ્ટિમાં જીવન ગુજારે છે. વિશ્વ ઘણું વિશાળ છે. તેની અંદર પૃથ્વીના કરતાં ઘણી નીચી

x જે જમાનામાં પથ્થરનાંજ વાસણ અને હથિયાર વપરાતાં. વિવેચનમાટે જુઓ ઉપોદ્ધાત.

અને ઘણી ઉંચી એવી ચડતીઉતરતી અનેક સૃષ્ટિઓ છે. આપણી ગ્રહમાળા જેવી બીજી કેટલીએ ગ્રહમાળાઓ છે અને એ બધામાં થઈને નીચ ઉંચ દરેક જીવને પસાર થવાનું છે.

આપણી જાતિ અત્યારે ઘણીજ અગત્યની ફેરફારીમાંથી પસાર થતી આવે છે. * આત્માનો પ્રકાશ અત્યારસુધી અસ્કુટિત દશામાં હતો તે હવે પ્રસ્કુટિત થવા લાગ્યો છે. ઘણાંની અંદર તેની કિરણમાળા ચળકવા લાગી છે. આ સ્થિતિ કાળે કરીને સમગ્ર જાતિની થશે, ત્યારે આગળ વધવાની તૈયારી થવા લાગશે. આ ધીમી આત્મિક જાગૃતિને લીધે અત્યારે ઘણાંનાં હૃદયમાં ભારે મંથન અને વ્યગ્રતા જોવામાં આવે છે. તેમનામાં સત્યને માટે પિપાસા જાગી છે અને તેનાવિના તેમને શાંતિ વળતી નથી. જૂના વિચારો અને માન્યતાઓની કટાઈ ગએલી સાંકળો તૂટવા લાગી છે. લોકો સત્યની પ્રાપ્તિને માટે આમતેમ દોડી રહ્યા છે. તેઓ નવા સિદ્ધાંતોને અથવા નવીન રૂપમાં દર્શાવાતા જૂના સિદ્ધાંતોને આતુરતાથી વધાવી લે છે. આખી પ્રજાને માટે આ ભારે અણીનો સમય છે. કોઈ નવીન યુગની પ્રસૂતિનો કાળ સમીપ આવેલો છે અને માનવજાતિને થતી પીડા એ પ્રસૂતિની પીડા છે.

કેટલાકનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે વર્તમાન માનવજાતિ બે પેટા-જાતિઓમાં વિભક્ત થવાની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. જેમનામાં આત્મિક-જાગૃતિની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે, તેમનું સંગઠન થઈને એક પેટાજાતિની રચના થશે. જેઓ હજી જરા પાછળ છે, તેમની જૂદી પેટાજાતિ બંધાશે. જેઓ આગળ છે તેઓ પાછળ આવનારાઓની રાહ જોતા પિતૃલોકમાં આરામ ભોગવશે; કારણ કે સમગ્ર જાતિના દરેક જીવ કાર્યકારણની સાંકળથી સંધાએલા છે અને લશ્કરની ટુકડીની માફક આખરનું પગલું તો બધાએ એકસાથેજ ભરવું પડે છે. આથી કરીને ધીમેથી પ્રગતિ કરનારાઓ માટે એજ જાતિના આગળ વધી ગએલા જીવો રાહ જોયા કરે છે. સૌના કદયાણમાં આપણું કદયાણ છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે એક એકની સાથે આત્મિક બંધનથી બંધાએલા છીએ. આખી જાતિની ઉન્નતિ એકસાથેજ થવાની. જેઓ આગળ વધ્યા છે, તેમને પાછળ પડેલાઓની સાથે ફરી ફરીને જન્મ લેવાની ફરજ પાડવામાં આવતી નથી. પાછળ રહી ગએલા જીવો

* આ કથન યુરોપની પ્રજાને માટે સાચું હશે. ભરતખંડને લાગુ પડેજ નહિ. જુઓ ઉપોદ્ધાત.

આવી પહોંચે ત્યાંસુધી તેઓ પિતૃલોકમાં આનંદનો ઉપભોગ કરે છે. તેમાંથી કેટલાક વધારે સહૃદય આત્માઓ પોતાના ઉંચા પ્રકારના આરામ અને આનંદનો ત્યાગ કરીને કાં તો “ શુભ મહદગાર ” રૂપે અથવા ઇચ્છાપૂર્વક જન્મ ધારણ કરીને પોતાના અર્ધવિકસિત બંધુઓને મદદ કરવા નીચે ઉતરી આવે છે. જગતમાં વારંવાર પ્રગટી નીકળતા મહાપુરુષો તે બીજા કોઈજ નહિ, પણ સ્વર્ગના સુખનો ત્યાગ કરીને આ દુનિયાની વિટંબણાઓને જાણીપૂજીને પરમાર્થને ખાતર પોતાને માથે ખેંચી લેનાર પરાપકારી જીવો છે. આપણને સ્વર્ગનાં સુખનો પૂરો ખ્યાલ નથી તેથી કરીને તેમણે કરેલા ત્યાગનું મહત્ત્વ આપણે આંકી શકતા નથી; પણ એમજ સમજી લે કે જાણે ન્યૂઝીલેંડ અથવા આસ્ટ્રેલિયાના મનુષ્યભક્ષક જંગલીઓને ઉપદેશ આપવા કવિવર ટાગોર જેવો કોઈ આત્મા ગયો હોય !

પણ ત્યારે આપણે ગદા ઘસડાઈએ છીએ કેની તરફ ? આ જીવન-સ્રોતનો અંત ક્યાં ? નીચામાં નીચી શ્રેણીમાંથી ઉંચામાં ઉંચી શ્રેણી તરફ જીવમાત્ર પ્રવાસ કરી રહ્યા છે. આગળ ને આગળ, ઉંચે, ઉંચે—ક્યાં ? મનુષ્યની પરિમિત બુદ્ધિ અનંતતાને ઝીલવા અસમર્થ છે. નીચ ઉંચ જીવો એ નાનીમોટી ગોળાકૃતિઓ છે; પણ એ સર્વના મધ્યબિન્દુમાં કોણ દેખાય છે ? બ્રહ્મ—નિર્વિશેષ બ્રહ્મ. એ આપણું લક્ષ્ય છે અને તે તરફ આપણે ગતિ કરી રહ્યા છીએ.

અધ્યાય ૧ મો—કાર્યકારણની સાંકળ

જ્ઞાન અને અનુભવની પ્રાપ્તિ એ જીવનનો ઉદ્દેશ છે. જેવું આપણે વાવીએ છીએ તેવુંજ લણીએ છીએ, તે કાર્યકારણના સ્થિવ્યાપક નિયમને લીધેજ થાય છે. આપણી ભૂલોને માટે આપણે ખમીએ છીએ, તે ભૂલોની શિક્ષાતરીકે નહિ પણ ભૂલોનાં પરિણામરૂપે અમુક પ્રકારની વ્યથા સહન કરવીજ પડે છે. ધર્મોપદેશકો કહે છે કે આપણાં પાપને માટે આપણને શિક્ષા થાય છે; પણ ખરું જોતાં પાપને માટે નહિ પરંતુ આપણાં પાપજ આપણને શિક્ષા કરે છે. બાળક ગરમ સઘડી ઉપર હાથ મૂકે એટલે તેમ કરવાથી તે દાઝે છે; ગરમ વસ્તુને હાથ લગાડવાના અપરાધમાટે કોઈ અદૃશ્ય દેવતા તેને દઝાડ-

વા આવતો નથી. આપણાં પાપનું પણ તેમજ સમજવું. અજ્ઞાન અથવા મિથ્યાજ્ઞાન એજ પાપનું કારણ છે. અધ્યાત્મવિદ્યામાં જેઓ આગળ વધ્યા છે તેમને અમુક કાર્ય અથવા તેના વિચારમાં કેવી મૂર્ખતા અને અવિવેક રહેલાં છે, તે એવું સચોટ રીતે સમજાઈ ગયું હોય છે કે તેવાં કાર્ય અગર વિચાર કરવાનું તેમને માટે અસંભવિતજ હોય છે. અમુક કાર્ય ન કરવું એવી ધર્મશ્રી આપણી આજ્ઞા છે અને તેથી તે આજ્ઞાનો ભંગ કરનારને યમદંડ અથવા નરકયાતના સહન કરવાં પડે છે, એવો ભય તો તેમને હોતોજ નથી. તેમની સંસ્કારી બુદ્ધિ તો એટલે સુધી જોઈ શકે છે કે દૈવીસત્તા પ્રાણી-માત્રપ્રતિ ક્રોધરહિત હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ સૌના તરફ તેનો અસામાન્ય પ્રેમ હોય છે અને નિયત નિયમોની મર્યાદામાં રહીને તે જીવમાત્રને મદદ કરવા હમેશાં તૈયાર અને ઉત્સુક હોય છે. ત્યારે એવું કયું બળ છે કે જે તેમને પાપમાં પગ મૂકતાં અટકાવે છે ? એ બળ તેમના જ્ઞાનમાંજ રહેલું છે. તેમને પાપાચરણમાં રહેલી મૂર્ખતા સમજાઈ ગઈ હોય છે અને તેથી તેઓ પાપ કરતાં અટકે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમને તેવું કામ કરવાની ઇચ્છા પણ નથી હોતી. બાળક અને બળતી સગડીનું દષ્ટાંત અહીં બરોબર લાગુ પડે છે. બાળકને નવી વસ્તુને હાથમાં લઈ જોવાની સ્વાભાવિકરીતે ઇચ્છા હોય છે. મા તેને વારશે, શિક્ષા કરવાની ધમકી આપશે તોપણ લાગ મળશે ત્યારે તો તે વસ્તુને હાથમાં પકડીને જોયા વગર તેનાથી નહિજ રહેવાય; પણ એક વાર બળતી સગડી ઉપર હાથ મૂકીને અગ્નિની દાહકશક્તિનો જાતિઅનુભવ લીધા પછી તે કોઈ દિવસ પણ ગરમ ચીજને હાથ નહિ લગાડે. એમાં માબાપ શું કરી શકે ? તેઓ બહુ તો પોતાના બાળકને તેની મૂર્ખતા અથવા અજ્ઞાનને માટે શોષવું ન પડે એવું ઇચ્છે, પણ બાળકસ્વભાવજ તેને નવા નવા અનુભવો ગ્રહણ કરવા તરફ ખેંચી રહ્યો હોય તેને કોણ અટકાવી શકે ? માબાપ બિચારાં ક્યાં ક્યાં સાચવે ? ઉલટું જે છોકરાંને તેમનાં માબાપ બહુ જાળવ્યા કરે છે અને સ્વતંત્રતા આપતાં નથી, તેઓ મોટપણે છેકજ સ્વચ્છંદી બની જાય છે અને જાતિઅનુભવ લઈને ડાહ્યાં થાય છે. માબાપે તો એટલુંજ કરવાનું કે બાળક તેમની નજરહેઠણ અંધનવિના પોતાના નાનકડા જીવનને વિકસાવે; અને માબાપના ચડીઆતા જ્ઞાનનો બને તેટલો લાભ મેળવે. કુદરત તેમને શુભ માર્ગેજ પ્રેરે છે એવી શ્રદ્ધા રાખીને તેમને હૃદયપરાંતના જતનથી યુગ-બાવી ન નાખે. એજ પ્રમાણે જીવ અનેક જન્મમાં જીવનની વિવિધ પરિસ્થિ-

તિઓના અનુભવ લઈ નવા પાઠ શીખી પોતાના જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ કરતો રહે છે. અમુક કાર્ય કરવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે, અમુક રીતે જીવન ગુજારવામાં કેવી મૂર્ખતા રહેલી છે, તે પ્રત્યેક જીવને વહેલું મોડું સમજાય છે અને હાઝેલા બાળકની માફક ભવિષ્યમાં તેવાં કર્મોથી દૂર રહેવાનો પાઠ તે શીખે છે. અમુક વસ્તુ તરફ સ્વાભાવિકરીતે આપણું મન લલચાતું નથી તેનું શું કારણ? કેમકે આપણા પૂર્વના કોઈક જન્મમાં તે કાર્ય અહિતકર છે એવું આપણને સમજાઈ ગયું હશે અને તેથી શીખેલા પાઠ ફરીથી શીખવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. એની એજ વસ્તુ તરફ બીજાં કેટલાંએક માણસોનું મન બળપૂર્વક ઘસડાય છે. તેઓ મોહને વશ થાય છે અને પરિણામે દુઃખ સહન કરે છે. જો જીવનો ઉન્નતિક્રમ માત્ર એકજ જાંદગીમાં પૂરો થતો હોય તો આ બધાં દુઃખો અને વીતકોનું કળ શું? પણ વર્તમાન સમયનાં વીતકોની અસર આપણા મન ઉપર કાયમની રહી જાય છે અને તેનો લાભ આપણને ભવિષ્યમાં પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે બનતાસુધી એકની એક જાતની ભૂત બીજી વાર કરતા નથી. આપણી આસપાસનાં મનુષ્યોનાં ચારિત્ર્ય તપાસતાં આપણને માલૂમ પડશે કે અમુક કામ ખોટું છે એ આપણને ચોખ્ખું સમજાય છે અને છતાં બીજાઓને તેમ લાગતું નથી. આથી ઘણાને આશ્ચર્ય પેદા થાય છે; પણ નવાઈ જેવું કશું છેજ નહિ. આપણે ભૂતકાળમાં જે પાઠ શીખી ચુક્યા છીએ, તેજ પાઠ પેલા જીવો હમણાંજ શીખતા હોય છે અને તેથી કરીને જે મોહ તેમનાં ચિત્તને વશીભૂત કરે છે, તે આપણા ચિત્તને કશી અસર નથી કરતો. તેઓ પણ એક વાર આપણી વર્તમાન સ્થિતિએ આવશે ત્યારે તેમને પણ આપણી પેઠે તે વસ્તુઓપ્રતિ આસક્તિ નહિજ થાય.

પાછલા અનુભવોના એકત્ર સંસ્કારવડે આપણું અત્યારનું ચારિત્ર્ય ઘડાયું છે, એ સમજતાં કેટલાકને અગ્રં લાગે છે; પણ વર્તમાન જીવનનું જ ઉદ્દાહરણ લો. તમે કદાચ આ જાંદગીમાં હીણપતલરેલી બૂલો કરી હશે; તમારે હાથે નહિ કરવાનાં કામ થઈ ગયાં હશે; તમને તેને માટે ગ્લાનિ થતી હશે અને તે બનાવો તમારા સ્મરણપટ ઉપરથી ભૂંસાઈ જાય એમ તમે ધ્રુષ્ટતા હશે; પણ એ વિષે જો તમે જરાક ઉંડો વિચાર કર્યો હોત તો તમને સમજાયું હોત કે એમ થવું અશક્ય છે. ભૂતકાળનું સ્મરણ ભૂંસી નાખવું હોય તો તમારે ભૂતકાળના બનાવોમાંથી મેળવેલાં જ્ઞાન અને અનુભવ પણ સાથે ગુમાવવાં પડે; કારણ કે જે જ્ઞાન તમે હાલ ધરાવો છો, તે એ બનાવો-

માંથી તારવી કાઢેલા પાઠનું પરિણામ છે. હવે જોશો, તમારે એ અમૂલ્ય જ્ઞાન ગુમાવવું છે અને એ બનાવો બન્યા તે અગાઉ તમે જેવા અજ્ઞાન અને બીનઅનુભવી હતા તેવા બનવું છે ? તમે નાજ કહેશો; કારણ કે જો તમે પૂર્વાવસ્થા પ્રાપ્ત કરો તો જે ભૂલો તમે એકવાર અનુભવના અભાવને લીધે કરી નાખી હતી, તેની તેજ ભૂલો તમારાથી ક્યાં વગર રહેવાય નહિ. આટલા-જ માટે પાછલા અનુભવોમાંથી મળેલા ડહાપણને ગુમાવવા કોઈ પણ માણસ રાજી નજ હોય. કેટલાક બનાવોનું સ્મરણ ઘણું દુઃખકર છે, તેથી તે સ્મરણનો લોપ થાય એમ ઈચ્છતી વખતે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે એ બનાવોના પરિણામની છાપ આપણા સ્વભાવની અંદર ઉંડી ઉતરી ગઈ છે; આપણા મનનો એક અંશ તેમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે; તેથી કરીને તેનું સ્મરણ જતાંની સાથે તે આપણા અસ્તિત્વનો એક અંશ પણ જાયજ. એ રીતે એક પછી એક જૂના અનુભવોના સંસ્કાર જો ભૂંસાઈ શકે તો આપણા અહીંના ખાલી જોખાસિવાય બીજું કશું રહેવા પામે નહિ.

તમે કદાચ પૂછશો કે ભૂતકાળની જીંદગીઓના અનુભવો આપણને યાદ તો છે નહિ તો તેથી આપણને લાભ થાય છે એમ કેવી રીતે માની શકાય ? વાસ્તવિકરીતે એ અનુભવો નકામા ગયાજ નથી. તેમની વિગતો આપણે ભૂલી ગયા હઈશું; પરંતુ તેમનો અસર આપણા ચારિત્ર્યની અંદર વણાઈ ગઈ છે; તેથી કરીને એ અનુભવો કદિ નકામા કહેવાયજ નહિ. આપણું ચારિત્ર્ય એકલા વર્તમાન જીવનના અનુભવોથી નહિ પણ ભૂતકાળની તમામ જીંદગીઓના અનુભવોથી ઘડાય છે. વિગતો ભલે ભૂલાઈ જવાય પણ સ્વભાવપર પડેલી અસર ચિરકાળપર્યંત રહે છે. આપણને અમુક કાર્યપ્રત્યે સ્વાભાવિકરીતે પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર હોય છે, અમુક કૃત્યની સારાસારતા આપણને અંતઃપ્રેરણાથીજ સમજાઈ જાય છે, આપણને અમુક વસ્તુ તરફ પ્રીતિ હોય છે અને અમુક વસ્તુનો અણગમો હોય છે, તે સર્વનું કારણ પાછલા અનુભવોના સંસ્કારજ છે. કશું નકામું તો જતુંજ નથી. ગતકાળના અનુભવો આપણા વર્તમાન સમયના કલ્યાણનાં બીજ છે; અને વીતેલાં વીતકમાંથી ભવિષ્યમાં મીઠાં ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે આપણે અમુક પાઠ પહેલે પ્રયત્ને શીખી શકતા નથી, તેથી કરીને આપણને તે પાઠ ફરી ફરીને શીખવો પડે છે; છતાં પણ કરેલો પ્રયત્ન વ્યર્થ જતો નથી. ગત કાળમાં જે કામ ઘણું

કઠણ લાગતું તે આ જીવનમાં સહેલું થઈ જાય છે. આના સંબંધમાં એક નાનકડી સાદી વાર્તા બહુ બંધબેસતી છે:--

“એક નાનો છોકરો નિશાળે ગયો.તે બહુજ નાનો હતો. માના ખોળામાં પડેલા સંસ્કારસિવાય બીજું કશું તેની પાસે ન હતું. તેનો ગુરુ, જેને તે પરમેશ્વર સમજતો, તેણે તેને પોતાની શાળામાં સૌથી કનિષ્ઠ વર્ગમાં બેસાડ્યો અને કહ્યું, ‘જો, તારે હિંસા ન કરવી, કોઈપણ જીવતા પ્રાણીને પીડા ન કરવી અને ચોરી ન કરવી. ’ હવે પેલે છોકરે હિંસા તો ન કરી; પણ ચોરી કરી અને બીજા પ્રતિ કૂરતા દાખવી. શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે તે મોટો ભાયડો બન્યો હતો અને તેને માથે પળીઆં પણ આવ્યાં હતાં. ગુરુએ કહ્યું, ‘તું અહિંસાનો પાઠ તો કાંઈક શીખ્યો; પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજો. ’ તે પાછો બીજે દહાડે નાનો થઈને આવ્યો. આ વખતે તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો અને પાછો પાઠ આપ્યો:--‘ તારે કોઈને પીડા ન કરવી, ચોરી ન કરવી અને ઠગાઈ ન કરવી. ’ તેણે ચોરી તો ન કરી પણ બીજાને દુઃખ દીધું અને ઠગાઈ પણ કરી. શાળાનો સમય પૂરો થયો ત્યારે પાછો તે ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆં પણ આવ્યાં હતાં. ગુરુએ કહ્યું:--‘ ચોરી ન કરવી એ પાઠ તો તને આવડ્યો, પણ તારા બીજા પાઠ બહુ કાચા છે; કાલે પાછો આવજો. ’ વળી પાછો તે નાનો છોકરો થઈને નિશાળે આવ્યો. આ વખતે વળી તેને એક ધોરણ ઉપર ચડાવ્યો. ગુરુએ પાઠ આપતાં કહ્યું:--‘ તારે કોઈને પીડા ન કરવી, ઠગાઈ ન કરવી અને લોભ ન કરવો. ’ સાંજ પડી ત્યારે તે પાછો ભાયડો બન્યો હતો અને માથે પળીઆં આવ્યાં હતાં. ગુરુએ કહ્યું:--‘ ઠીક, તેં આ વખતે કોઈને દુઃખ નથી દીધું પણ બીજા પાઠ કાચા છે. જા, કાલે પાછો આવજો. ’

આ પ્રમાણે જીવમાત્ર જન્મે જન્મે નવા નવા પાઠ શીખીને આગળ વધે છે. જીવમાત્રની એકતા સમજવી અને અનુભવવી એ મોટામાં મોટો પાઠ સૌએ શીખવાનો છે એમાં બીજા બધા પાઠનો સમાવેશ થઈ જાય છે. પ્રભુને માટે પ્રેમ પ્રગટે અને સૌ આત્મવત્ છે, એમ સમજાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના મહામંદિરમાં જવાની યોગ્યતા મેળવવા સારું જીવને વધારે પાઠ શીખવાના અવશિષ્ટ નથી રહેતા. જીવમાત્રની એકતામાં ઉંચામાં ઉંચા અવહાર અને નીતિના નિયમો આવી જાય છે. આપણે સૌ એકજ પિતાનાં સંતાન છીએ, એ સત્ય જે માત્ર મોઢેથી બોલાતું હતું તે હવે અનુભવસિદ્ધ

થાય છે. આ મહાન પાઠ સૌએ શીખવાનો છે અને આ જાંદગીમાં આપણે તેજ એકડો ઘૂંટી રહ્યાં છીએ. પ્રભુને ઓળખવો, બીજા જીવોની સાથેનો આપણો સંબંધ જાણી લેવો અને આપણા ખરા સ્વરૂપને જોવું; ઉન્નતિક્રમના આ પગથીઆ ઉપર થઈને અત્યારે જીવમાત્ર પ્રગતિ કરી રહ્યા છે. એના કરતાં પણ વધારે ઉંચા પાઠ શીખવવા સારૂ પ્રભુએ વધારે ઉંચા દરજ્જાની પાઠશાળાઓ નિર્માણ કરીજ હશે; પણ જે પાયરી ઉપર આપણે અત્યારે છીએ, તેને માટે તો આજ પાઠ નિયત થયેલો છે. જે દુઃખો, સંકટો આપણે સહન કરીએ છીએ અને અશ્રુ ટપકાવીએ છીએ, તે બધું આપણને આ પાઠ શીખવવાને માટે છે અને પાઠનું મહત્ત્વ જોતાં તેને માટે આપણે જે ખમીએ છીએ તે કાંઈ વધારે નથી.

ઈશ્વર તરફ આપણી શી ફરજ છે, એ પ્રશ્નનો યોગીપુરુષ તો એજ ઉત્તર આપે કે:—“તેનાપ્રત્યે ખૂબ પ્રેમ રાખો. એટલે બીજું બધું તમને સમજાઈ જશે. તેને ઓળખશો એટલેજ તેના તરફ પ્રેમ ઉત્પન્ન થશે; માટે તેને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો.” મનુષ્ય તરફ આપણી શી ફરજ છે એ પ્રશ્નનો ઉત્તર તે એવો આપે છે કે:—x “સૌના ઉપર દયા રાખો, એટલામાંજ બધું આવી જાય છે.” આ બે ઉપદેશના ચથાર્થ પાલનથી જીવ પૂર્ણતા તરફ જઈ શકે છે. એ બહુ સાદા છે; પણ ઈશ્વર તેનાં સંતાનો સાથેના આપણા સંબંધની તે દ્વારા પૂરતી માહિતી આપે છે. જો આ એકજ પરમ સત્ય તમારા જીવનમાં તમે ઉતારી શકો, તો ઉન્નતિના માર્ગ તરફ તમે ઠીક પ્રગતિ કરી છે એમ સમજી લેજો.

પ્રત્યેક જીવ તેના સુખદુઃખનો કર્તા, તેના ભાગ્યનો ઘડનાર અને તેનાં પોતાના શુભાશુભ કર્મોનો ન્યાયાધીશ છે એ મહાન નિયમને આધારે પ્રસ્તુત કાર્યકારણવાદની રચના થયેલી છે. પ્રત્યેક વિચાર, શબ્દ અને કર્મની મનુષ્યના ભવિષ્યના જીવન ઉપર અચૂક અસર થાય છે. તેને શિક્ષા કરનાર તો તેના પોતાના સિવાય અન્ય કોઈ છેજ નહિ; પરંતુ કર્મોનો પરિપાકજ તેને સુખ અથવા દુઃખનો ભોગવટો કરાવે છે. જન્મ ધારણ કરીને જીવને કેવા સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે તેનું નિરાકરણ બે મોટા નિયમોવડે કરવામાં આવે છે. (૧) તેની પ્રબળ વાસનાઓ, મહેચ્છાઓ, અમુક વસ્તુઓ તરફ રાગદ્વેષની લાગણીઓ અને તે સમયે જીવની પ્રબળપણે જાગૃત થયેલી અભિલાષાઓ (૨) તથા મનુષ્યમાં રહેલો પ્રભુનો અંશ જે સંપૂર્ણરૂપે વ્યક્ત થઈને

x “કર સાહેબકી બંદગી, ભૂખેકુ કષ્ટુ દે.”—કૃત્તીર

મુક્ત થવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે, તે જન્મ ધારણ કરતા જીવના સંજોગો અને પરિસ્થિતિની પસંદગીની બાબતમાં પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. ઘણી-વાર આ બે બળ પરસ્પર વિરુદ્ધ દિશામાં જોર કરતાં હોય છે; પણ તેમના છેવટના પરિણામના ઉપર નવો જન્મ લેતી વખતે જીવના સંજોગો, તેનાં સુખદુઃખ, જયપરાજય, લાલહાનિ-એ સૌના નિર્ણયનો આધાર રહે છે. ગત જન્મમાં સેવેલી વાસનાઓ, મહેચ્છાઓ અને આદતોનું બળ તે તે વાસનાઓ ઇત્યાદિની તૃપ્તિ થાય એવા સંજોગોમાં જન્મ ધારણ કરવા જીવને બળપૂર્વક પ્રેરે છે. જીવ પોતે તેની જૂની ભૂખને તૃપ્ત કરવાના સંજોગ શોધે છે અને ગત કાળમાં જે દિશા તરફ તેનો જીવન-પ્રવાહ વહ્યો હતો, લગભગ તેજ દિશા તરફ તેનું વલણ હોય છે. તે પોતાના વ્યક્તિત્વને વધારે પૂર્ણપણે પ્રકટ કરવાના સંજોગો પ્રાપ્ત કરવા આતુર હોય છે; પણ પેલો ભગવદંશ તેને ગમે તેમ અથડાવા દે તેમ નથી. જીવ જે જે સંજોગો ઇચ્છે છે, તે ઉપરાંત તેનામાં અત્યારસુધી અસ્કુટ દશામાં રહેલી શક્તિઓના વિકાસમાટે બીજા પણ કેટલાક સંજોગોની જરૂર છે; તેથી કરીને નવો જન્મ ધારણ કરતા જીવને તેણે પસંદ કરેલી દિશામાંથી જરાક જૂદી દિશા તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એક ઉદાહરણવડે આ નિયમનું સ્વરૂપ વધારે સારી રીતે સમજાશે. ધારો કે એક માણસને ધનની પ્રબળ કામના છે. આ કામનાના બળને વશ થઈને કા તો તે ધનવાન કુટુંબમાં જન્મ ધારણ કરવાનું પસંદ કરશે અથવા તો ધનની પ્રાપ્તિ કરી શકાય એવી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓસહિત અવતરવાનો સંકલ્પ કરતો હશે; પણ ધનની પ્રાપ્તિ અને સ્થૂળ ઉપભોગ એ કાંઈ જીવનું લક્ષ્ય નથી. ભગવદંશ સારી રીતે જાણે છે કે આ જીવે હજીસુધી પ્રેમ અને દયાનો વિકાસ કર્યો નથી. આ બે ગુણોવગર તે કદિ પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકવાનો નથી; તેથી તે જીવને તેણે પસંદ કરેલા માર્ગમાંથી જરાક દૂર ખસેડીને તેને એવા સંજોગોમાં જન્મ લેવા દે છે કે તેને ઇચ્છિત ધનપ્રાપ્તિ થાય છતાં પ્રતિકૂળ સંજોગોના અપાટાને લીધે કાં તો તે ધન ગુમાવી બેસે અથવા તો તેની પાસે ધનના ઢગલા હોવાને લીધેજ તેને સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ કદાપિ ન થાય. આ રીતે નિરાશા અને અશાંતિના ઔષધવડે જીવને તેના ધનલોભના મહાવ્યાધિમાંથી મુક્ત કરવામાં આવે છે અને દુઃખનો અનુભવ કરીને તે પોતાના બંધુઓ તરફ વધારે અનુકંપા ધરાવતો થાય છે. આ નિયમનાં ઉદાહરણો અમેરિકા જેવા ધનાઢય દેશમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં

આવે છે. ધનની યથેચ્છ પ્રાપ્તિ કરવાના અત્યંત અનુકૂળ સંજોગોમાં કેટલાક જીવો જન્મે છે. એ હેતુને સિદ્ધ કરવા માટે જે જે ગુણ અને શક્તિઓ જોઈએ તે સર્વની બક્ષિસ તેમને થએલી હોય છે અને વળી એ શક્તિઓને વ્યક્ત કરવાને જે જે સંજોગો જોઈએ તે સર્વ તેમને પ્રાપ્ત થએલા હોય છે. તેઓ તેમની મનકામના પૂર્ણ કરે છે. અમૂતપૂર્વ ધનરાશિનો તેઓ સંચય કરે છે; પણ એ સઘળું છતાં—તેઓ બધા દુઃખી, વ્યથ ચિત્તવાળા અને અસંતુષ્ટ હોય છે. તેમની હાલત તેમને ગળે વળગેલા કાંસા જેવી લાગે છે અને તેને જાળવી રાખવાની અને તેની વ્યવસ્થા કરવાની ચિંતામાં તેમના લોહીનું પાણી થઈ જાય છે. તેઓ હવે અનુભવથી સમજવા માંડે છે કે તેમણે ધન તો મેળવ્યું ખરું પણ એ ધનની સાથે સુખ અને શાંતિ નથી આવ્યાં; ઉલટું એવું બન્યું છે કે ધનવાન થવાથી તેઓ પોતાના જાતિભાઈઓથી અલગ બની ગયા છે અને સામાન્ય સ્થિતિવાળો માણસ જે સુખનો ઉપભોગ કરે છે, તેનાથી તેઓ વંચિત રહ્યા છે. મનની વ્યથાહાલતમાં તેઓ બિચારા મનને હમેશાં દેશકેરાએલું રાખવાના પ્રસંગો શોધતા ફરે છે કે જેથી કરીને મન નવરૂં ન પડે અને પોતાની દુઃખી હાલત ઉપર વિચાર કરવાની તેને તક જ ન મળે. નાટકો, નૃત્યશાળાઓ, ઘોડાની સરતો એ બધી મનને રોકી રાખવાની સામગ્રીઓ છે; પણ તે છતાં જે જીવ પરમશાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવાને માટે જ ઉત્પન્ન થયો છે, તે આવી વચલી દશામાં ઠરીને બેસી જ કેમ રહે ? ધીમે ધીમે તેમને પોતાના જાતભાઈઓ પ્રત્યેના કર્તવ્યનું ઝાંખું ઝાંખું લાન થવા માંડે છે. આ શું થાય છે અને તેમને કોણ પ્રેરણા કરે છે તેનું પૂરું જ્ઞાન ન હોવા છતાં તેઓ અંતરની પ્રેરણાને વશ થઈને પાઠશાળાઓ, દવાખાનાં, પુસ્તકશાળાઓ, પ્રયોગશાળાઓ વગેરે લોકોપયોગી ખાતાંઓમાં લાઓ કરોડો રૂપિયાનું દાન કરી કાંઈક શાંતિ મેળવે છે. એમ કરતાં કરતાં તેમના જીવનની અવધિ પૂરી થતાં પહેલાં તેમને પોતાના અંતરના ઉંડાણમાં સમજાવા માંડે છે કે કરોડપતિ થયા તોપણ સાચા સુખનો સ્વાદ તેમને નથી મળ્યો. મૃત્યુ પછી આરામના કાળમાં તેઓ પોતાના ગતજીવનની સમીક્ષા કરવા માંડે છે અને પોતાની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભાવનાઓમાં નવા અનુભવથી મળેલા ડહાપણ પ્રમાણે ઘટતો ફેરફાર કરી લે છે; તેથી કરીને જ્યારે તેઓ ફરીથી જન્મ લેવાને તૈયાર થાય છે, ત્યારે મન સાથે એવો નિશ્ચય કરીને અવતરે છે, કે પોતાની જરૂરીઆત ઉપરાંત આતશય વધારે ધનનો સંચય કરવામાં શક્તિ.

ઓનો વ્યય ન કરવો. ગતજન્મમાં પ્રાપ્ત થએલા કડવા અનુભવે તેમને એક મહત્વનો પાઠ શીખવ્યો હોય છે કે સુખશાંતિ ધનમાં તો નથીજ. એટલે હવે તેઓ સુખશાંતિની શોધમાં ધનને મૂકીને અન્ય પદાર્થ તરફ વળે છે. આ રીતે તેમને જગતના પ્રત્યેક પદાર્થની અસારતા સ્વાનુભવથી સમજાય છે. આત્મા કે જે ભગવાનનો અંશ છે, તેણે આ રીતે પોતાનું ખેંચાણ ન કર્યું હોત તો તે માણસની શી દશા હોત ? તે પોતાની વાસનાના જોરથી કરોડપતિ તો બન્યોજ હોત; પણ જીંદગીની એક સાંકડી બાબતુજ તે જોવા પામત. તેની ધનની તૃષ્ણાનો ક્ષય થાત નહિ અને તેથી તે જન્મે જન્મે પોતાના ધન-લોભને વધારતોજ જાત અને એમ કરતાં કરતાં તે સ્વાર્થ, નીચ, કુટિલ અને પાપાણુ જેવા હૈયાનો દૈત્યજ બની જાત; પણ અંતર્યામી નારાયણ, જે જીવ-માત્રને કલ્યાણની દિશામાંજ પ્રેરે છે, તેમણે તેને એવા સંજોગોમાં મૂકી દીધો કે તેને કડવા અનુભવો. તો થયા, પરંતુ તેની ધનની તૃષ્ણા ક્ષીણ થઈ ગઈ. રજસનું એક પડ ખરી જતાં આત્માનો પ્રકાશ તેની બુદ્ધિના ઉપર વિશેષ પ્ર-માણમાં પડતો થયો અને તેની મદદથી તે સત્યની વધારે નજીક પ્રેરાયો. કેટલીક વાર જીવની અદમ્ય વાસનાઓનું બળ એટલું બધું હોય છે કે અંતરાત્માનું તેથી વિપરીત દશામાં ખેંચાણ હોવા છતાં તે પોતાનીજ પસંદ કરેલી પરિસ્થિતિ-માં જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે; પણ એમ છતાંજ અંતરાત્મા તો છોડે એવો નથી. જીવ નવા જન્મમાં તેની નિરંકુશ વાસનાઓને પરિણામે આપત્તિ તરફ ઘસડાઈ જાય છે. દુઃખ, નિષ્ફળતા, નિરાશા, મંદવાડ વગેરેના ઝપાટા ખમી ખમી તેનું કઠણ હૈયું પોચું થાય છે અને એવી હાલતમાં તે પોતાનાજ જેવા દુઃખી બંધુઓ સાથે સહાનુભૂતિ રાખવા પ્રેરાય છે. આ રીતે પણ તેના હૃદયમાં જ્ઞાન અને વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે. કોઈકોઈ વાર મનુષ્યના ઉપર અણુધારીવિપત્તિનું વાદળ તૂટી પડે છે, તેનું કારણ આજ છે. તેનામાં રહેલો પ્રભુનો અંશ તેના ક-લ્યાણને માટે તેને સારૂ એવા આકરા સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે. આ બધું શિક્ષા કરવાના હેતુથી નહિ પણ જીવના તરફ અત્યંત કરુણાને લઈ તેના ખરા હિત માટે પ્રભુ તેને કડવાં ઓસડીઆંના ઘૂંટડા પાય છે અને આકરી પરડેજી પળાવે છે. તેને દુઃખ તો ઘણું સહન કરવું પડે છે, પણ એ દુઃખને આપનાર પ્રભુ તેના તરફ લેશમાત્ર પણ ક્રોધ કે વૈરનો ભાવ રાખતાજ નથી, પરંતુ એક અજ્ઞાન બાળક બળતા દીવાના પ્રકાશથી મોહ પામીને તેને પકડવા જતું હોય અને તેની મા તેને વારી રાખે અને બાળક રડે, ખેંચતાણુ કરે, પછાડા નાખે તો-

પણ મા તેને હીવા ઉપર આંગળી નહિજ મૂકવા દે; તે પ્રમાણે કરુણાનિધાન પ્રભુ જીવને મૃત્યુમાંથી પરમ જીવન તરફ દોરવા પ્રયત્ન કરે છે અને જીવ જે કાંઈ કષ્ટ ભોગવે છે, તે પ્રભુની પ્રેરેલી દિશાની વિરુદ્ધ ખેંચતાણુ કર્યાથીજ ભોગવે છે.

જેના આધ્યાત્મિક મનનો વિકાસ થયો છે, તે જ્ઞાનવાન પુરુષ તો ખરી વસ્તુસ્થિતિ જોઈ લે છે અને તેથી પ્રભુની સામે ખેંચતાણુ અને ધમપછાડા ન કરતાં તે દયાળુ જ્યાં દોરી જાય અને જેવી સ્થિતિમાં રાખે તેવી સ્થિતિમાં શાંતિથી જાય છે અને રહે છે. આથી કરીને તેને પેલા અજ્ઞાની જીવને મુકાબલે બહુજ અદ્ય કષ્ટ સહન કરવું પડે છે; પણ બિચારા અજ્ઞાની જીવો ખરી હકીકતથી અજ્ઞાત હોય છે, તેથી કરીને જે દયાળુ હાથ તેમને સુખશાંતિ તરફ પ્રેરી રહ્યો છે, તેની સામે ફેાકટ ખેંચતાણુ અને ધમ-પછાડા કરીને પોતાને હાથેજ વધારે સંતાપ સહન કરે છે. આપણું ધારેલું કાર્ય ન થાય, આપણને નિષ્ફળતા મળે અથવા આપણી તૃષ્ણાને તૃપ્ત કરવાનાં સાધન પ્રાપ્ત ન થાય તો આપણે ખીજવામ્ જઈએ છીએ, અધીરા બની જઈએ છીએ; પણ જો આપણે એકવાર એટલુંજ જાણી લઈએ કે આ બધું યંત્ર ફેરવનાર અંતર્યામી પ્રભુ છે અથવા આપણો પોતાનોજ આત્મા છે તો બધી વસ્તુસ્થિતિ ફરી જાય અને જે કષ્ટદાયક લાગે છે તે દિલાસા-જનક થઈ પડે. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે આપણે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં હોઈએ તોપણ તે આપણી વર્તમાન પરિસ્થિતિને માટે ઘણાજ જરૂરના, ઉપકારક અને પરિણામે કલ્યાણકારકજ હોવા જોઈએ. આપણામાં કેટલીક અપૂર્ણતા હશે, કચાશ હશે, વધારે પડતા દોષો હશે તેમને સુધારવા માટે પ્રભુ આપણને આ ચોકઠામાં મૂકીને સરખા કરતો હશે. આપણે એક દિશા તરફ બહુ આગળ વધ્યા હોઈશું તો તે દયાળુ પિતા જરાક દોરી ખેંચીને આપણી ગતિને અંકુશમાં રાખતો હશે. જીવનના બધા નાનામોટા પ્રસંગો સહેતુકજ હોય છે. વળી આપણે આ જગતમાં એકલા નથી. સૌનાં સુખદુઃખની સાથે કર્મના નિયમોમુજબ આપણાં સુખદુઃખ જોડાયેલાં છે. આપણાં કેટલાંક કર્મો તેમને માટેનાં હોય છે અને તેમનાં આપણે માટે હોય છે. એ કર્મો અત્યારે આપણી સંકુચિત દૃષ્ટિએ ગમે તેવાં દેખાય તોપણ પરિણામે તો તેથી આપણું અને તેમનું કલ્યાણજ થવું જોઈએ.

આપણે શાંતિથી આપણા અત્યારસુધીના જીવનવિષે વિચાર કરીશું

તો આપણને પ્રતીત થશે કે અમુક બનાવોની પાછળ બીજા કેટલાક બનાવો ઘસડાઈ આવ્યા હશે અથવા તો નજીવા પ્રસંગોમાંથી મોટાં પરિણામ જન્મ્યાં હશે—તે એટલે સુધી કે કોઈ કોઈવાર તો આપણા જીવનની દિશામાંજ પરિવર્તન થઈ ગયું હશે. આપણા જીવનના સૌથી મહત્વના પ્રસંગોનાં મૂળ કોઈવાર છેક નજીવા કારણમાં છુપાએલાં જોવામાં આવશે. આજે એ બનાવોને વર્ષો પછી જ્યારે આપણે તટસ્થપણે, સમ્યક્દૃષ્ટિથી અવલોકી શકીએ છીએ, ત્યારે જે પ્રસંગ આપણને એકવાર દુઃખદ નિવડ્યો હતો, તેમાંથી આજે આપણને કેટલુંય બળ પ્રાપ્ત થએલું જણાઈ રહે છે; અથવા તો તેના વડેજ વધારે વિશાળ જીવનના દરવાજા આપણા માટે ઉઘડેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે અમુક પ્રસંગ જે તે વખતે આપણને પ્રભુની નિષ્પ્રયોજન કૂરતા-સૂચક દેખાતો, તેજ પ્રસંગ આપણે માટે ખરેખરો જરૂરી અને સમયાનુકૂલ હતો, એમ અત્યારે આપણે જોઈ શકીએ છીએ. ચાલુ પ્રસંગોનું પણ આવું સમ્યક્ અવલોકન કરવું એ જરા અઘરું છે; પણ તે પછી કેટલોક કાળ વીતી જાય અને દુઃખનું વાવાઝોડું શમી જાય, ત્યાર પછી શાંતવૃત્તિથી તેવિષે પુનઃ વિચાર કરી જોતાં તેનું રહસ્ય આપણી નિરપેક્ષ દૃષ્ટિ આગળ ઉઘાડું થઈ જાય છે. ભૂતકાળના પ્રસંગોનું આવી રીતે અવલોકન કર્યાથી આપણામાં એક પ્રકારની ઉંડી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થશે અને તેથી કરીને વર્તમાન જીવનના દુઃખદ પ્રસંગોની કટુતા અને તીક્ષ્ણતા ઓછાં થઈ જશે તથા આપણા ઉપર જે કાંઈ વીતે છે અને વીતશે તે હસતેમોઢે ખમી લેવા જેટલું આપણને ધૈર્ય પ્રાપ્ત થશે; કારણ કે આપણી ખાત્રો થઈ હશે કે એ બધું આપણા સારાને માટેજ છે. જીવનના પ્રત્યેક બનાવને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોવાનો અભ્યાસ પડી જવાથી કોઈ દેવદેવી કોધે ભરાઈને આપણા ઉપર બુદ્ધિમંત્ર ગુન્જારે છે અથવા તો આપણી ભૂલોને માટે કૂરપણે શિક્ષા કરે છે, એવા બ્રાન્તિ-મૂલક વિચાર સરી જશે અને તેની જગ્યાએ સત્ય તત્ત્વવિચાર સ્ફુરશે કે આપણા ઉપર પડતાં દુઃખો કાં તો આપણાં કર્મનાં ફલ છે અથવા તો પરમાત્મા તેદ્વારા આપણામાં અમુક દેવી ગુણની ખીલવણી કરી રહ્યો છે. આવા જ્ઞાનથી મનનું સમાધાન થઈ જશે અને પરમાત્માની યોજનાની સામે વૃથા તડફડાટ ફડફડાટ ન કરતાં તેના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં બાલકની માફક શ્રદ્ધા રાખી સરલ, અક્ષુબ્ધ ચિત્તે કુદરતી શક્તિનો પ્રવાહ આપણને જે દિશામાં પ્રેરે, તે દિશા તરફ આપણે વહન કરી જઈશું. આમ કરવાથી મનના નાહક બળાપા-

માંથી આપણે સહેલાઈથી બચી જઈશું અને માથાપર ગમે તેટલાં સંકટ અને સંતાપની ઝડી વરસે તોપણ જો મનથી પ્રભુને શરણુ જઈશું અને તેના દોરાવ્યા દોરાઈશું તો મુશ્કેલીઓની ગુંથો એક પછી એક ઉકલતી જશે અને વિપત્તિના નિબિડ અરણ્યમાંથી ધીમે ધીમે રસ્તો નીકળતો જશે. પ્રભુ દયાળુ છે. તેના નિયમોમાં પણ તેની દયાજ રહેલી છે. કોઈપણ જીવના ઉપર તેના ગળા ઉપરાંત દુઃખનો બોજ પ્રભુ નથી લાદતો કે ગળા ઉપરાંતનો પાઠ નથી આપતો. વળી તે દુઃખ આપે છે તો સાથે સાથે દુઃખને પચાવી જવા જેટલું ધૈર્ય પણ આપતોજ રહે છે.

આ કાર્યકારણની મીમાંસા પૂર્ણ કરતાં પહેલાં, આપણો અને બીજા જીવો વચ્ચેનો સંબંધ જેનું પૂર્વે સૂચન કરવામાં આવ્યું છે, તેનું જરા અવલોકન કરી લઈએ. પૂર્વજન્મોમાં આપણે કેટલાએ જીવોની સાથે રાગદ્વેષનાં બંધનથી બંધાયા હઈશું. કોઈના તરફ પ્રેમ બતાવ્યો હશે તો કોઈના તરફ દ્વેષ કર્યો હશે આ જન્મમાં અને હવે પછીના જન્મોમાં આપણા અને તેમના હિસાબ ચોખ્ખા કરી નાખવા પડશે અને એમ કરતાં કરતાં આપણે બધાએ ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાનું છે; અહીં વૈરવૃત્તિનો આવિર્ભાવ નથી; પણ જેણે જેને ઇજા કરી હોય તેને તેની પાસે એ કરેલી ઇજાના ફળરૂપે (જો જરૂર હોય તોજ) ઇજા થવીજ જોઈએ; તેવીજ રીતે કરેલી સેવાના પુરસ્કારરૂપે નહિ પણ કાર્યના ફળરૂપે જેણે જેની સેવા કરી હોય તેને તેના તરફથી સેવા મળવીજ જોઈએ. જેણે કોઈને પ્રેમથી આશ્વાસન આપ્યું હોય, કોઈના દુઃખતા ઝખમને પાટા બાંધ્યા હોય તેને તે જીવ પાસેથી કોઈ ને કોઈ રૂપમાં પ્રેમ અને સેવા મળવાંજ જોઈએ. એમ પણ ઘણીવાર બને છે કે આપણને ઇજા કરનાર વ્યક્તિનો તેમ કરવાનો ઇરાદો પણ ન હોય, તે તદ્દન નિર્દોષ હોય પણ તે છતાં સંજોગો તેને અને આપણને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે તેનાદ્વારા આપણને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. ઇરાદાપૂર્વક ઇજા કરનાર વ્યક્તિ પણ આકર્ષણના નિયમની રૂઝમે અમુક સંજોગોમાં મૂકાય છે અને આપણને પીડા કરવાની તેના મનમા વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે; પણ એ પીડાથી આપણને તો લાભજ છે. કાર્યકારણના નિયમનો ઉદ્દેશ બેઉ પક્ષનું કલ્યાણ સાધવાનો છે. સત્યનું દર્શન કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચી ગયા પછી નવા નવા પાઠ શીખવાની બહુ જરૂર નથી રહેતી; અને તેની અગત્ય ન રહેવાથી કુદરત પણ આપણને ઘણીવાર દુઃખદ પ્રસંગોમાંથી વિનાકળે પસાર

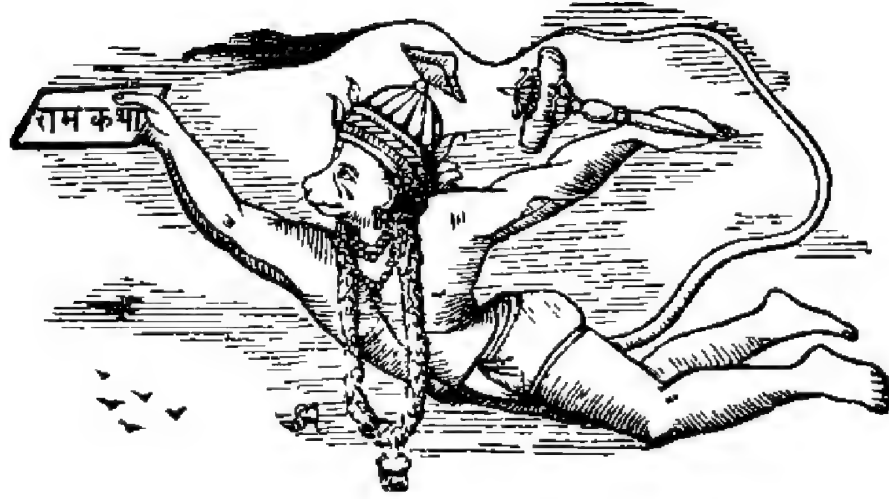
કરાવી દે છે.

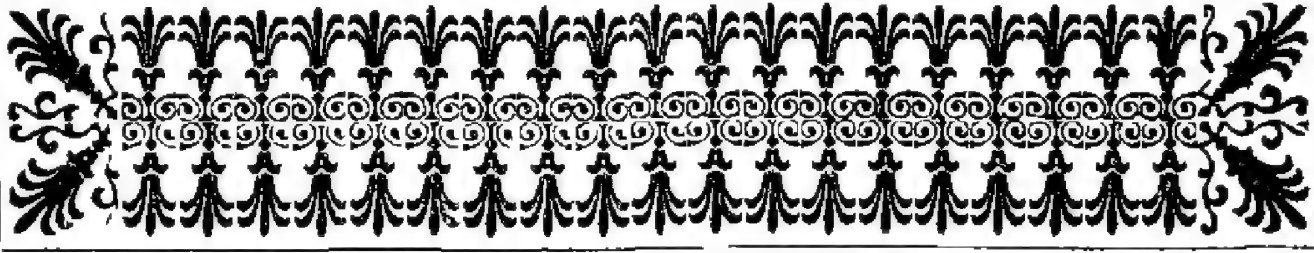
ઉપર કહેલા તે નિયમનાં ઉદાહરણો પણ દુનિયામાં બધે જોવામાં આવે છે. એક પુરુષ કોઈ સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કર્યા પછી પોતાની ક્ષુદ્ર મનકામના પૂર્ણ કર્યા બાદ એક જૂના રમકડાની માફક તેને ત્યજી દે છે. આ ચોક્કસ પ્રસંગમાં કાર્યકારણનો કાયદો કેવી રીતે લાગુ પડે છે, તેની વિગતવાર ચર્ચામાં ન ઉતરતાં જેઓ માનવજીવનના પ્રસંગોને વધારે ઊંચી ભૂમિકા ઉપરથી અવલોકી રહ્યા છે, તેમાંના કેટલાકના કહેવા પ્રમાણે પેલો વિશ્વાસઘાતી પુરુષ ત્યાર પછીના જન્મમાં તેજ સ્ત્રી સાથે બહુજ પ્રેમાવેશને વશ થશે; કારણ કે તે તેના પ્રેમનો દેવાદાર છે; પણ તે સ્ત્રીનું હૃદય તેના તરફ આકૃષ્ટ નહિ થાય અને તેથી કરીને પ્રેમમાં નિરાશા મળવાથી જે ભયંકર માનસિક વ્યથા થાય છે, તે બધી પેલા પુરુષને ભોગવવી પડશે અને છતાં પેલો સ્ત્રી આ કાર્યમાં તદ્દન નિર્દોષ હોવા છતાં, કુદરત તેની મારફતે પેલા પુરુષને શિક્ષા કરાવશે.

જેમના પ્રત્યે આપણે એકવાર પ્રેમ રાખ્યો હશે, તેઓ આકર્ષણના નિયમાનુસાર આ જન્મમાં આપણી પાસેજ હોવાં જોઈએ અને તેમનો અને આપણો સંબંધ ચાલુજ હોવો જોઈએ. કોઈના તરફ આપણને સહસા પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર શા કારણથી પેદા થાય છે, તે પૂર્વજન્મના સિદ્ધાંત ઉપરથી બહુ સારી રીતે સમજી શકાય છે. આપણે સુખ તથા દુઃખનો ભોગ કરવા માટે બીજા અનેક જીવોની સાથે બંધાએલા છીએ અને વખત આવ્યે કુદરતનો કાયદો તેનું કામ કર્યેજ જાય છે. તેના સપાટામાંથી બચવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે સત્ય વસ્તુસ્થિતિનો અનુભવ કરવો અને પ્રભુની યોજનાના ઉંચા જ્ઞાન પ્રમાણે આપણે આપણી જીવનપ્રણાલિકાની રચના કરવી કે જેથી કરીને તેની મહાન શક્તિની સામે આપણે નકામી ખેંચતાણ ન કરીએ અને બિનજરૂરી પાઠ શીખવાની આપણને જરૂર પણ ન પડે. કુદરતના પ્રવાહની સાથે ઘસડાવાનું તો સરળતું છે, પણ મોજાં ઉપર તર્યા કરીશું તો વિનાકળે પસાર થઈ જવાશે; પરંતુ તરફડાટ કરીશું તો તે આપણને ડૂબાડીને યોગ્ય જગ્યાએ ઘસડી જશે અને તેમ થવાથી આપણને વિશેષ દુઃખ થશે.

અન્ય તરફ વૈર, દ્રેષ, ઘિઝાર, ક્રોધ, નિર્દયતા ઇત્યાદિ લાગણીઓ દર્શાવીને આપણે આપણીવિરુદ્ધ કેવી બળવાન આત્મિક શક્તિઓને ગતિમાં મૂકીએ છીએ, તેનો વિચાર કરીએ અને ચેતીને ચાલીએ, સૌના તરફ પ્રેમ, દયા અને ન્યાયથી વર્તવાનો અભ્યાસ પાડીએ, જો કાંઈ વિપત્તિ આવી પડે તો હસતેમોઢે.

તેને સહન કરીએ અને પ્રભુના અપાર ડહાપણ અને પ્રેમમાં શ્રદ્ધા રાખીએ; જે કાંઈ થાય છે તે આપણા શ્રેયને માટેજ છે એવો વિશ્વાસ કેળવીએ; આ જીવન અનંત જીવનશ્રેણીનું એક પગથિયું છે અને આપણી આગળ હજી અતિ દીર્ઘકાળ પડેલો છે; અમુક જાખતો આજે નહિ તો ભવિષ્યમાં પણ શીખ્યેજ છૂટકો છે, એમ ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા રાખી પ્રભુ આપણા માર્ગ ઉપર જેટલો પ્રકાશ નાખે અને તેદ્વારા જેટલું સત્ય સમજાય, તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ; છતાં વિપત્તિનાં વાદળાં ઘેરાય અને ધૈર્ય ડગમગે, ત્યારે સ્મરણ કરવું કે આપણે એકલા નથી, પણ વિશ્વંભર પ્રભુ અદૃશ્ય છતાં આપણું રક્ષણ કરવા આપણી પાસે ને પાસેજ છે. ॐ શાન્તિઃ ।





સ્વંદ ૩ જો-સાધન અંગ

અધ્યાય ૧ લો-માર્ગ ઉપર પ્રકાશ

સાધકને—

ઉન્નતિને પથે પ્રયાણ કરનારા હે સાધક ! પૂર્વખંડમાં આત્માની જાગૃતિના સ્વરૂપનું સૂચન કરવામાં આવ્યું હતું. તે બ્રાહ્મીસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા જેઓ ઉત્સુક હશે, તેમને માટે માર્ગ દર્શાવવાનો આ ખંડનો ઉદ્દેશ છે. જેનાં અહંમત્વનાં પડ ખરી ગયાં છે અને જેની બુદ્ધિ ઉપર આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ પડી રહ્યો છે, એવા એક ઉન્નત આત્માની આ પ્રસાદી છે. આ ખંડ માંનાં સૂત્રો એવાં અર્થગંભીર અને વ્યાપક છે કે જૂઠ્ઠા જૂઠ્ઠા અધિકારવાળા સાધકો તેમાંથી પોતાને ઉપયુક્ત તત્ત્વ ખેંચી શકે છે. એક વાર વાંચ્યા પછી તેને કેટલાંક વર્ષના ગાળા પછી ફરીથી વાંચી જોતાં વિશેષ અનુભવ અને પ્રગતિને પરિણામે તેમાંથી નવાં નવાં રહસ્ય સમજાતાં આવે છે. જેની પાસે કાંઈક આત્મજ્ઞાનની અને સ્વાનુભવની મૂડી હોય તેમનેજ એમાંથી વિશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જેમની પાસે તેવી મૂડી ન હોય તેમને આ ખંડમાંનાં સૂત્રો નહિ સમજી શકાય એવાં ઉખાણા જેવાં લાગશે. તેમણે એ મૂડી મેળવવા યત્ન કરવો. જેમણે અગાઉથી તેવી તૈયારી કરી રાખી છે, તેઓ સાવધાનતાપૂર્વક આ માર્મિક લેખનું શ્રવણ કરે.

૧-આ સૂત્રો સૌ સાધકોમાટે લખાય છે. આવો અને શ્રવણ કરો.

આ નિયમો બધા સાધકોમાટે લખાયા છે. તેના અર્થ પણ સૌ સૌના અધિકાર અને પ્રભુએ આપેલા પ્રકાશાનુસાર અનેક થઈ શકે. અહીં અમે સામાન્ય સાધકને અનુકૂળ થઈ પડે તેવા અર્થ આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

સાધનાના નિયમ તમામ યુગમાં, તમામ દેશમાં અને તમામ સંપ્રદાયોમાં

એકજ પ્રકારના હોઈ શકે. સત્ય એક અને સનાતન છે. પ્રાચીનકાળથી માંડી-ને અત્યાર સુધીમાં અસંખ્ય સાધકોએ આ નિયમોનું પાલન કરીને તેમની સત્યતાની પરીક્ષા કરી છે.

૨-“નેત્ર એ પરમસત્યને જોઈ શકે તે પહેલાં તેમાંથી અશ્રપાત બંધ થવો જોઈએ. શ્રોત્ર તેને સાંભળે તે પહેલાં તેમની તીવ્રતા જતી રહી હોવી જોઈએ. વાણીથી તેનો ઉચ્ચાર થઈ શકે તે પહેલાં બીજાનું દિલ દુઃખવવાની તેની વૃત્તિ નિર્મૂળ થઈ જવી જોઈએ. સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ જિગરના રુધિરથી ધોવાઈને પાવન થયા હોવા જોઈએ.”

નેત્ર અબાધિત આંતરદષ્ટિથી તે પરમ સત્યનું દર્શન કરી શકે તે પહેલાં અપમાન, નિંદા, કટુ ભાષણ, મિથ્યા દોષારોપણ, કડવી ટીકા, રુદ્ધ વ્યવહાર, પરાજય, નિષ્ફળતા અને નિરાશા—જેનો અનુભવ લોકોની સાથેના વ્યવહારમાં સૌ કોઈને થાય છે—તેનાથી થતા ઉદ્વેગ અને ક્ષોભ શાંત થઈ જવા જોઈએ. માનાપમાન, સ્તુતિનિંદા, લાભ અને હાનિ—એ સૌના પ્રતિ સમાન અને નિરપેક્ષ દષ્ટિ રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થવી જોઈએ. સાધકનું હૃદય કંઠણ પથ્થર જેવું થઈ જવું જોઈએ એવું કહેવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી. હૃદયની કઠિનતાને અધ્યાત્મવિદ્યામાં સ્થાન નથી. વ્યવહારમાં હોઈએ ત્યાંસુધી આપણે સ્થૂળ ભૂમિકામાં જીવન વ્યતીત કરનારાં મનુષ્યોની સાથે સંબંધમાં આવીએ છીએ; તેથી ખાસ કરીને જેઓ ઘણીજ કોમળ લાગણીવાળા છે, તેઓને આવાં સંઘર્ષણોથી ઘણુંજ સોસવું પડે છે. એવે પ્રસંગે જો સાધક પોતાને થયેલી ઇર્ષ્યા, અપમાન અથવા તિરસ્કારનો પ્રતીકાર કરવા તત્પર થાય, નિંદા અને દ્વેષના બદલામાં તેવાજ તામસિક ભાવોનું પ્રતિવમન કરતો થાય તો તે થોડાજ વખતમાં રજસૂતમસની જાળમાં ગૂંચાઈ જશે. ઉપર કહ્યાં તેવાં સંઘર્ષણોથી થતા સંતાપમાંથી બચવાનો ઉપાય માત્ર એજ છે કે તેણે પોતાની જાતને સ્થૂળ ભૂમિકાથી વધારે ઉંચે લઈ જવી અને મનથી ઉંચેના પ્રદેશમાં એટલે આત્મામાં રમણ કરતા થવું. એનો અર્થ એવો નહિ કે સાધકે સંસારને ત્યજ દેવો. અમે તો એમ પણ કહીએ છીએ કે વિવેક, વૈરાગ્ય વગેરે સંન્યાસ-ને ઉપયોગી ગુણો પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં જો કોઈ સંસારનો ત્યાગ કરવાનું સાહસ કરશે, તો કુદરત તેને તેટલા ખાકી રહી ગએલા પાઠ શીખવવા માટે સંસારમાં ફરીથી ધકેલશે. સાચી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તો એવો

આદર્શ રજૂ કરે છે કે જ્ઞાની રોજના વ્યવહારમાં પૂરેપૂરો રચ્યોપચ્યો રહેલો હોય-અરે ! અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનો નેતા હોય-છતાં એ સર્વ તોફાન અને ધમસાણથી ઘણા ઉચ્ચ પ્રદેશમાં તે હમેશાં સ્થિત રહે છે; વસ્તુઓને અને બનાવોને તેમના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ લે છે; ધન, કીર્તિ, મોટાઈ, આગેવાની એ સર્વ વસ્તુઓને માટે મચી રહેલી હરિકાઈ તેને નાનાં બાળકોની બાલી-શતાભરેલી સ્પર્ધા જેવી દેખાય છે; એ રમતમાં પોતે પણ સામેલ થાય છે; પણ એ રમત છે એમ જાણીનેજ. આમ હોવાથી તેને જગતના આઘાત-પ્રત્યાઘાત નથી લાગતા, તે પારકા અને પોતાના જયપરાજય બેઠિમાં સરખી રીતે આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે, સંસારની રમતમાં તેને થપ્પડ વાગે છે તોપણ તે તો જીવનને તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોતો હોવાથી હસીજ કહાડે છે; ગ્લાનિ અને ખેદ તેને હોતાંજ નથી. રમતની હારજીતમાં ખેદગ્લાનિ થાયજ કેમ ? નજીવી વસ્તુઓને માટે ખેંચતાણ કરતાં માણસોને જોઈ તે હસે છે; કારણ કે જે વસ્તુઓની પાછળ તેઓ જીંદગી ખરબાદ કરી નાખે છે, તે વસ્તુ ક્યુદ રમકડા જેવી છે, એમ જાણનાર હસે નહિ તો શું કરે ? આ કલ્પનાજનિત, અસત્ય, કે ભ્રમિત ખ્યાલ નથી. સંસારના કોલાહલમાં રહેતા છતાં કેટલાએ જ્ઞાની પુરુષો સત્યનું દર્શન કરીને જગતમાં નિરપેક્ષ તટસ્થભાવે રહેવા લાગ્યા છે. તેઓ બહારથી સામાન્ય સંસારાસક્ત જીવોના જેવાજ દેખાય છે; પણ તેમના અંતરમાં અપાર શાંતિ વસી રહી હોય છે. સંસાર અતિ તુચ્છ હોવા છતાં ઉત્કાન્તક્રમમાં તેની પણ જરૂર છે, એમ તેઓ જાણતા હોય છે. ઉન્નતિને પંથે પ્રયાણ કરનાર ધૈર્યવાન અને સંયમી હોય છે. મનની લાગ-ણીઓ તેના કાળુમાં આવી ગએલી હોય છે. તેનું મન હમેશાં શાંત અને અશુબ્ધ રહે છે. સૂત્રમાં જ્યાં “અશ્રુ” શબ્દ વાપર્યો છે, ત્યાં તે શબ્દ તેના સ્થૂળ અર્થમાં લેવાનો નથી. એવાં અશ્રુ તો કોઈ વખતે નીકળી પણ જાય; પરંતુ અશ્રુ ટપકતાં હોય ત્યારે પણ મુખ ઉપર તો હાસ્યજ હોય. સૂત્રકારનો હેતુ આંમુની પાછળ રહેલી મનોવ્યથા ઉપર કાળુ મેળવવાનો છે. જગતમાં રડવા જેવું, ખેદ કરવા જેવું કશું છેજ નહિ, એવું મનથી સમજાઈ જાય અને મન સદા પ્રસન્ન રહે તો ઘણું છે.

એમાંથી તાત્પર્ય એટલું ગ્રહણ કરવાનું છે કે જીવનના સારામાઠા પ્રસંગો-થી ચિત્ત ડોલાયમાન થાય નહિ અને આપણા સત્યસ્વરૂપને આપણે ઓળખી-એ.હું નિર્વિકારી,નિર્વિકલ્પ આત્મા છું,એવું વારંવાર મનન કરવાથી રાગદ્વેષ-

ના આઘાતની અસર નહિ થાય. ચારે દિશાએથી વાદળનાં ધનપટલ ઘેરાય પણ તેથી જેમ સૂર્ય પોતે કદિ ઝાંખો પડતો નથી; તેવીજ રીતે સુખદુઃખનાં વાદળાં ભલે ચાલ્યાં આવે, જામે અને વિખેરાઈ જાય પણ તેથી આત્માને કશો વિકાર થતો નથી; એ સત્યનો પાકો અનુભવ કરવો.

જે નેત્રની બાબતમાં કહ્યું તેજ શ્રોત્રની બાબતમાં પણ સમજી લેવું. કાન સાંભળી ન શકે એટલે કાનદ્વારા જે આઘાતપ્રત્યાઘાતો મનને થાય છે તે શમી જાય, ત્યારેજ તે સંસારના કોલાહલના ખેસૂરા ધ્વનિરહિત સત્યનું શુદ્ધ સંગીત સાંભળી શકે. સાધકે પોતાની ઉન્નતિ એટલે સુધી તો કરેલી હોવીજ જોઈએ કે કાનને અપ્રિય લાગે એવાં કડવાં ઝેર જેવાં વચન તે સાંભળે અને તે છતાં પોતે પોતાના કેન્દ્રમાં સ્થિર હોવાથી તે તો સદા હસતોજ હોય. નિંદા, મિથ્યા દોષારોપણ, કટુવચન અને રુક્ષવ્યવહાર એ સર્વને પચાવી જવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવવું જોઈએ કે જેથી કરીને એવા પ્રસંગોમા તે પોતાના કેન્દ્રથી ચલિત ન થાય. જે સત્યો પોતાને અત્યંત પ્રિય હોય, જેમને પોતે અતિ પવિત્ર માનતો હોય, જેને તે ઇષ્ટદેવ માનતો હોય તેની નિંદા, તિરસ્કાર અને મશ્કરી થાય છતાં તે અક્ષુબ્ધચિત્તે સઘળું સાંભળી રહે; કારણ કે જેઓ અજ્ઞાની છે તેઓ પોતે જેને વિષે બોલે છે તેને વિષે કશું જાણતા નથી અને સમજતા નથી તો તેમના બોલવાથી ગુસ્સે શામાટે થવું? જેઓ (સ્વભાવે) બાળક જેવાં છે, તેઓ ઘડીમાં હસે અને ઘડીમાં લડી પડે તથા ગાળો દે. તેમનો સ્વભાવજ એવો છે. તેમને માટે તે સારું હશે. એજ રીતે તેઓ એક દિવસ આગળ વધશે અને તેઓ પણ તમારી માફક આધ્યાત્મિક જાગૃતિના ઉષઃકાળની મનોવ્યથા અનુભવતાં થશે. તમે પણ એકવાર તેમના જેવા હતા. “એક કાને સાંભળીને બીજે કાને કહાડી નાખવું” એ કહેવત પ્રમાણે વર્તતાં શીખો કે જેથી કરીને કોઈ ગમે તે બોલે તોપણ તે શબ્દોની અસર ઠેઠ અંતઃકરણસુધી ન પહોંચે. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો ત્યારે સત્યનું શ્રવણ કરવા માટે તમારા કાન લાયક થશે અને ત્યારેજ ગુરુનો ઉપદેશ અંતરમાં ઉતરી જશે. જે માણસે નિંદા, ચાડી, અસત્ય વચન, કટુ ભાષણ વગેરેથી બીજાના દિલને દુભવવાની આદતને છૂટી નથી, તે કદિ પણ મહાત્માઓના પવિત્ર વાતાવરણમાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી. તેની પ્રાર્થનાનો અવાજ પરમાત્માના ચરણમાં પહોંચે તે પહેલાં તેની વાણીમાંથી કટુ ભાષણ, નિંદા, ચાડી વગેરે દોષો ટળી જઈને નિર્મળતા આવવી જોઈએ. આગળ વધેલો સાધક ખાસ જરૂર હોય ત્યારે બીજા-

ને કદાચ પસંદ ન આવે એવી સાચી વાત પણ બોલી નાખે છે; પણ તેની કહેવાની રીત જૂદાજ પ્રકારની હોય છે. જાણે પોતાના સગા ભાઈને પ્રેમ-સહિત તેની ભૂલ બતાવતો હોય તેમ નરમાશ અને પ્રેમથી તે સત્ય હકીકત બહાર કરે છે અને તે વખતે ‘હું તારાથી વધારે જાણુ છું.’ એવી અભિમાન-ભરી ભાવનાની તેનામાં ગંધ પણ નથી હોતી. બીજાઓના દોષ જોયાથી તેમને માટે તેને ભારે કરુણા ઉત્પન્ન થાય છે અને એ કરુણાથી પ્રેરાઈને તેને મદદ કરવા માટે-તેને ભૂલ કરતો બચાવવાને માટેજ તે ચેતવણી આપવા પ્રવૃત્ત થાય છે. મને બીજાએ કહ્યું વચન કહ્યું માટે હું પણ તેને તેવું તીખું તમતમું વચન સંભળાવી દઉં, એવી ક્ષુદ્ર ભાવના તો શું પણ તું મારાથી જૂદો છે, એવો વિચાર પણ તેના ઉદાર દિલમાં પ્રવેશ નથી કરી શકતો. કટુતાની સામે કટુતા દેખાડવાની જૂની ટેવોને તો જૂનાં, સાંકડાં થઈ પડેલાં વસ્ત્રની માફક આગળ વધેલો સાધક બાજુએ મૂકી દે છે. હવે તેને તે ધારણ કરી શકતો નથી. તેને માટે તે છે પણ નહિ.

“સાધક તેના ચરણ પાસે બેસી શકે તે પહેલાં તેના પગ તેના જીગરના રુધિરથી ધોવાઈને પાવન થએલા હોવા જોઈએ.”

માર્ગઉપર પ્રથમ પહારો પણ કરનાર સાધકને આ કાયદો કંપાવી મૂકે એવો આકરો છે. “જીગર” શબ્દના ખરા અર્થની સમજણને અભાવે ઘણા સાધકો અવળે માર્ગે ચડી જાય છે. તેઓ “જીગર” ને પ્રેમના અર્થમાં સમજે છે; પણ સાચો અર્થ એવો નથી. અધ્યાત્મવિદ્યા સત્યપ્રેમનું ખૂન કરવાનો કદિ ઉપદેશ આપેજ નહિ. હકીકત તો એવી છે કે પ્રેમ તો મનુષ્યની એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે અને જેમ જેમ સાધક આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેના પ્રેમની સીમા વધતી જાય છે અને એમ કરતાં કરતાં તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. અહીં “જીગર” શબ્દ લાગણી-ઓને માટે વાપરેલો છે. જેનો નિરોધ કરવાનો છે તે પ્રેમ નહિ પણ ક્ષુદ્ર વાસનાઓ અને પાશવવૃત્તિઓ છે. આ બેઉ પ્રકારની લાગણીઓના સંસ્કાર આપણા મનમાં એવા જડ ઘાલી બેઠેલા છે, આપણા સ્વભાવની સાથે એવા વણાઈ ગયા છે કે તેમને દૂર કરતાં જીગરની નાડીએ નાડીઓ અને તંતુએ તંતુ તૂટી જાય છે અને જાણે આપણે આપણા જીગરને છોડીને ફેંકી દેતા હોઈએ તેટલું દુઃખ થાય છે. જૂની પાશવવૃત્તિઓને એક પછી એક ચૂંટી ચૂંટીને અળગી કરતા જઈએ છીએ તે વખતે એટલી મનોવ્યથા

થાય છે, કે સૂત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે જીગરના ખૂનથી આપણા આધ્યાત્મિક પગ ધોવાઈને પાવન થાય છે, એ વાસ્તવિકરીતે સત્યજ છે. જે ભૂમિકા ઉપરથી ખરી વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન થઈ શકે છે, તે ભૂમિકાએ પહોંચતાં સુધીમાં હૃદયની તમામ મીઠી અભિલાષાઓ, વાસનાઓ, જૂની આદતો, રીતરિવાજો, મનમાં ઘર કરી બેઠેલી માન્યતાઓ, વારસામાં મળેલી ખોટી ટેવો અને અભિપ્રાયો, સ્વભાવગત લક્ષણો, જૂની પાશવવૃત્તિઓ—એ સર્વને પકડી પકડીને હૈયામાંથી બહાર ફેંકી દેવાની છે. તેમ કરતાં શરૂઆતમાં શંકા અને પછીથી ભારે સંતાપ સહન કરવાં પડે છે. એકલી કુદ્ર વાસનાઓને બહિષ્કૃત કરવાની છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક માન્યતાઓ જેમને અતિ પવિત્ર અને પ્રિય માનવાની આપણને બાળપણથી આદત પડી હોય પણ જે ઉંચી અધ્યાત્મવિદ્યાના શુદ્ધ પ્રકાશમાં છેક બાળકની ગાંડી કદપના જેવી લાગે, તેમને પણ હૈયામાંથી ઉખેડી નાખવાની છે. જૂની ટેવનું એટલું પ્રાબલ્ય છે કે આપણે જાણીએ અને જોઈએ કે અમુક માન્યતાઓ ખોટી છે તોપણ તેમનો વિચ્છેદ થતાં નેત્રમાંથી અશ્રુ અને જીગરમાંથી ખૂન ટપકે છે. સાધનમાર્ગમાં આગળ વધતાં એક આકરી કસોટીનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. વહાલામાં વહાલા સોબતીઓના વિચાર અને વર્તનથી જૂદા પડીને તેમને તેમના માર્ગે જવા દઈને સાધક નવા અપરિચિતમાર્ગ ઉપર પદારોપણ કરે છે. આ કાંઈ એાછું સંતાપજનક છે ? વળી નવે માર્ગે થોડીક પ્રગતિ કર્યા પછી સાધકને મનથી એકલાઅટુલાપણાનું જ્યારે ભાન થવા લાગે છે, તે પ્રસંગની શી ભયાનકતા ! માનસિક અને આત્મિક દૃષ્ટિએ જગતથી પોતે છેકજ જૂદો પડી ગયો હોય અને પોતાના મનના વિચાર અને મુશ્કેલીઓ પારખનાર, દિલાસો દેનાર આખા જગતમાં જાણે કોઈજ ન હોય એવી હૃદયને વિદારી નાખે એવી નિરાધાર માનસિક મનોદશા કે જેના ખ્યાલથી કેટલાએ નવા સાધકો હેબતાઈ ગયા છે, એ બધી અવસ્થાઓ જીગરનું ખૂન રેડવા જેવી દુઃખદ છે; અને ત્યાર પછી પણ શું ? જીવનના મહાપ્રશ્નો તમારી નજર આગળ તરવરતા હોય અને તમારી આસપાસનાં મનુષ્યો ખાઈ-પી, લડીઝગડીને જીંદગીની બરબાદી કરી રહ્યાં હોય, અજ્ઞાનના ઓથારમાં તેમની આત્મિક દૃષ્ટિ સ્તબ્ધ બની ગઈ હોય, કોઈ તમારું કથન સાંભળે નહિ અને સાંભળે તો સમજે નહિ; જગતનો પ્રવાહ એક દિશામાં અને તમારી ગતિ તેથી ઉલટીજ દિશામાં; આ બધું કાંઈ એાછું ત્રાસજનક છે ? જગતનાં દુઃખ

અને સંતાપનું તીવ્ર દુઃખ જ્ઞાન; તેનું રહસ્ય ઉકેલવાની શક્તિની ઉણપ; લોકોનાં દુઃખ જોઈને દિલમાં પ્રકટતી દયા અને તેને ફેડવાની શક્તિનો અભાવ— આ બધાં સાધકના હૃદયને વલોવી નાખે છે. સામાન્ય મનુષ્ય સુખી છે, કેમકે તેની દૃષ્ટિ બંધ છે અને આ બધી વસ્તુઓને તે જોઈ શકતો નથી. જાગૃત થયેલો સાધક તો બધું જોઈ જોઈને અંતરમાં સળગી જાય છે. આ રીતે પોતાના જીવનના રુધિરથી જેના આત્માના પગ ધોવાઈને પાવન થયા છે, તેનાંજ નેત્ર (આંતર્દૃષ્ટિ) આત્મિકસત્યનાં દર્શન કરી શકે છે, તેનાજ કાન તે સત્યનું શ્રવણ કરી શકે છે, તેનીજ વાણી બીજાઓને તે સત્યનું શ્રવણ કરાવવા અધિકારી બને છે અને પોતાથી આગળ વધેલા મહાપુરુષોની સાથે સંભાષણ કરવાને યોગ્ય થાય છે. એવો સાધકજ ટટાર ઉભો રહીને મહાત્માઓનાં તેજસ્વી મુખમંડલ સામે જોઈ શકે છે; કારણ કે હવે તેને જીવનનું રહસ્ય સમજાઈ ગયું હોય છે; માનવજીવનને લગતા કોયડા ઉકલી ગયા હોય છે; તેને પોતાના સાચા અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થયું હોય છે અને “ હું સત્ છું ” એવું તે હવે સમજાપૂર્વક કહી શકે છે. તે દુઃખને પગતળે કચરીને ઉભો થયેલો હોય છે અને રાગદ્વેષ વગેરે દ્વન્દ્વોને જીતીને તેનાથી પર થયેલો હોય છે. હે નવીન સાધક ! આ સૂત્રમાંથી ઉદ્ભવતા આવી જાતના વિચારોને હૃદયમાં ધારણ કરીને તેનું નિદિધ્યાસન કરજો એટલે એ વિચારો તારા હૃદયમાં મૂળ નાખશે અને તેમનાં ફળફૂલથી તારું જીવન સૌરભમય બની જશે.

૩-“ મહેચ્છાઓનો નાશ કર. ”

“ જીવનની લાલસાનો નાશ કર. ”

“ સુખની કામનાનો નાશ કર. ”

“ મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહેજો. જીવનને વળગી રહેનાર જેટલોજ જીવન તરફ આદરભાવ રાખજો. સુખને માટે જીવનારાઓના જેટલોજ સુખી રહેજો. ”

ઘણીવાર આધ્યાત્મિક સત્યો અવળવાણીમાં ગુંથેલાં જોવામાં આવે છે. તેમાં જે વિરોધ દેખાય છે, તે જોનારની દૃષ્ટિની ખામી સૂચવે છે. વધારે ઉંડા વિચાર કર્યાથી આવાં ભેદી વાક્યોમાં રહેલું રહસ્ય સ્ફુરી આવે છે. “ આ એ સત્ય છે અને પેલું એ સત્ય છે ” “ તે છે પણ ખરું અને નથી પણ ખરું ” તેના જેવી વાત છે. આપણી સાકડી દૃષ્ટિથી સત્યની એકજ ખાણુ દેખાય છે, તેથી વિરોધનો ભાસ થાય છે; પણ અનંતતાની દૃષ્ટિથી બધી ખાણુઓ એક-

સામટી નજરે પડે છે ત્યારે કશું વિરોધ જેવું રહેતું નથી.

ઉપર ટાંકેલાં ઉપદેશવચનમાં પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું દેખાય છે અને તેથીજ ઉતાવળથી વાંચનારાઓ તેને નહિ સમજાય એવું ગણીને બાબુએ મૂકે છે; પણ વિવેકથી વાંચનારને તેમાં કશું વિરોધ જેવું લાગતું નથી. આવાં સૂત્રોને વિચારવાની બે રીત છે. એક તો વ્યાવહારિક દૃષ્ટિ અને બીજી પારમાર્થિક દૃષ્ટિ. બેઉ રીતે આ ઉપદેશવચનને તપાસીશું તો કશું વિરોધ જેવું જણાશે નહિ.

“ મહેચ્છાઓનો નાશ કર. ” સામાન્ય વાચક તો આ સૂત્ર જોતાંજ ડરી જાય છે અને કહે છે કે આવા ઉપદેશથી તો મનુષ્ય નિઃસત્ત્વ અને નિર્માદ્ય બની જાય; કારણ કે દરેક મહાન કાર્ય તરફ મનુષ્યને પ્રેરનારું બળ તેની મહેચ્છામાંથીજ ઉદ્ભવે છે, વળી પાછું એજ સૂત્રમાં તેથી ઉલટુંજ નજરે પડે છે. “મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહે. ” આ શું ? આવાં માર્મિક વચનોનો અર્થ તારવી કઢાડવા જેટલી આત્મિકદૃષ્ટિ ઉઘડી ન હોય ત્યાંસુધી ભારે ગુંચવાડો ઉભો થાય છે; પણ બેઉ સત્ય છે. આચે સત્ય છે અને પેલુંચે સત્ય છે. તેમની વચ્ચે કશો વિરોધ નથી. પહેલા સૂત્રમાં જેને મહેચ્છા કહેવામાં આવી છે, તે મહેચ્છા એટલે મિથ્યા મોટાઈનો લોભ, સ્વાર્થ સાધવાનો લોભ, પોતાના માર્ગમાં આડે આવતાં સર્વને કચરી છુંદીને સૌના ઉપર સરદારી ભોગવવાનો લોભ. આવા પ્રકારની મહેચ્છા તે તો સાચી મહેચ્છાની ખોટી નકલ છે અને મનની અસામાન્ય રોગી હાલત છે. જેમ કુદરતી ક્રુધા અને તૃષ્ણાને બદલે માણસને ભાતભાતની વસ્તુઓ ખાવા-પીવાની લાલસા થાય છે, જેમ ઠંડી અને ગરમીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા સારૂ વસ્ત્ર પહેરવાં જોઈએ, તેને ઠેકાણે શરીરની શોભા બતાવવા સારૂ તરેહ તરેહનાં કપડાંની ટાપટીપ કરવામાં આવે છે, વસવાને માટે એક આશ્રય-સ્થાન જોઈએ તેને ઠેકાણે જેમ મોટામોટા મહેલો બાંધી પોતાના ઉપર તથા બીજાના ઉપર બોજ લાદવામાં આવે છે, પ્રજોત્પત્તિને માટેજ સ્ત્રીપુરુષનો પવિત્ર સંબંધ કુદરતે નિર્માણ કર્યો છે, તેને ઠેકાણે જેમ શૃંગારવૃત્તિ બહેકી જવાથી વિષયોન્મુખતા જોવામાં આવે છે; તેજ પ્રમાણે શુભ અને નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છા જે પરમ ઉપકારક છે, તેને બદલે તેનું ઉપર કંઈ તેવું કૃત્રિમ અને ભયાનક સ્વરૂપ વર્તમાન સમયમાં જોવામાં આવે છે. આવી વિકૃત મહેચ્છાવાળો માણસ આગળ વધવા માટે ગાંડો બની જાય છે. તે

એમ સમજે છે કે જે વસ્તુઓની પ્રાપ્તિમાટે હું ધમપછાડા કરી રહ્યો છું, તેનાથી મને સુખ મળશે; પણ ઇન્દ્રવરણના ફલના જેવી તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરીને તે નિરાશ થાય છે; કારણ કે જગતની કોઈપણ વસ્તુમાંથી સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે એમ છેજ નહિ. તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી વસ્તુઓની સાથે બંધાઈ જાય છે અને તેમનો સ્વામી મટીને દાસ બને છે. નાણું જે પોતાને માટે તથા અન્યને માટે અન્નવસ્ત્ર વગેરે જરૂરી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધનમાત્ર છે, તેને જીંદગીનું લક્ષ્ય માની બેસે છે. ધન-ઉપર તેનો અપરિમિત મોહ ઉત્પન્ન થતાં તે કંબુસ બનીને પોતાના અંતરના સઘળા ઉદાર ભાવોને ચીમળાવી નાખે છે; અથવા તો પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા સાડ, અભિમાનની વૃત્તિને તૃપ્ત કરવા સાડ, પોતે બીજાના કરતાં મોટો છે એવું જગતને જણાવવા સાડ અને સૌની સરહારી કરવા સાડ સત્તાની ઉપાસના કરે છે. આ બધી બાબતો જેનો સામાન્ય મનુષ્યને ઘણો મોહ હોય છે, તે જ્ઞાનીને મન નાના બાળકના રમકડાં જેવી તુચ્છ અને માલવગરની હોય છે. સાચી પ્રગતિ કરવાની તૈયારી કરવી હોય તો આ બધી વસ્તુઓના મોહ કરતાં વધારે ઉંચે દૃષ્ટિ કરતાં શીખવું જોઈએ. ખોટી કૃત્રિમ મહેચ્છાવાળો મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થની સિદ્ધિને માટે પ્રવૃત્તિ આદરે છે. પરિણામે તે નિરાશ થાય છે. જે માણસ અસ્થિર વસ્તુના પાયા ઉપર પોતાના મનોરથના કિલ્લા રચે, તેને નિરાશા ન મળે તો બીજું શું મળે ?

ચાલો, હવે એજ સૂત્રની બીજી બાજુ તપાસીએ. ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે ? “ મહેચ્છાપૂર્ણ વ્યક્તિની માફક કામમાં પ્રવૃત્ત રહેજે. ” ખરાબર છે. આ રીતે કામ કરનાર પણ ઉપર કહેલા માણસના જેવોજ બહારથી દેખાશે; પણ એ દેખાવ માત્ર બહારનોજ છે. લોભી માણસ તો કુદરતથી વિરુદ્ધ વ્યક્તિ છે. જે માણસ કર્મની ખાતરજ કર્મ કરે છે; પોતાનામાં રહેલી કર્મ કરવાની શક્તિને વશ થઈને જે કર્મ કરે છે; નવું ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક વૃત્તિ ઇશ્વરે સર્વમાં મૂકેલી છે, તેની પ્રેરણાથી અને તેને પૂર્ણપણે વ્યક્ત કરવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છાથી જે કામ કરે છે; તેજ ખરેખરો કર્મવીર છે. એવીજ રીતે કામ કરનાર વ્યક્તિ પેલા કરતાં વધારે સુંદર અને વધારે સ્થાયી કાર્ય કરી શકે છે. તે ઉપરાંત તેને પોતાના કામમાંથી એક પ્રકારના સુખનો અનુભવ થાય છે. નવું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ એ પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રહેલી દૈવી અંશ છે અને જ્યારે જ્યારે તેની અભિવ્યક્તિ થાય છે, ત્યારે ત્યારે તેના

દ્વારા એક પ્રકારના આનંદનું આસ્વાદન થાય છે. એવા પુરુષને હાથે મોટાં કાર્ય થાય છે. જ્યાંસુધી તે નિષ્કામકર્મના ઉચ્ચ આદર્શને વળગી રહેશે, ત્યાંસુધી તેને પતનનો લગારે ભય નથી; તેના આનંદને ખંડિત થવાનો સંભવ નથી; પણ આ રીતે તે જેમ જેમ એક પછી એક કાર્યમાં વિજય મેળવતો જાય છે, તેમ તેમ તે ભારે પ્રલોભનોથી ઘેરાય છે અને જો તેમાંના એકાદને તે વશ થઈ ગયો તો પાછો જ્યાંથી ભૂલ્યો ત્યાંથી ફરીથી ગણવા કુદરત તેને પુનઃ સંસારમાં પ્રવેશ કરાવશે.

પ્રત્યેક મનુષ્યને સંસારમાં કાંઈ ને કાંઈ કામ કરવાનું તો હોય છેજ. જે કામ કરવા પોતે નિયુક્ત થયો હોય તે કામ તેણે સારામાં સારી રીતે, પ્રસન્ન મનથી અને પોતાની સઘળી શક્તિનો તેમાં ઉપયોગ કરીને કરવું જોઈએ. વળી કોઈ પણ કામને વધારે સારી રીતે પૂર્ણ કરવાની તેનામાં જે અંતર્વૃત્તિ રહેલી છે, તેની પ્રેરણાનુસાર કામ કરીને બીજાઓના કરતાં વધારે સારું કામ કરી બતાવવું અને તે પણ હું બધાના કરતાં વધારે સારું કામ કરી શકું છું એવું બતાવવાના હેતુથી નહિ પણ જગતને વધારે સારા કામની જરૂર છે માટેજ હું આટલી નજીવી સેવા અર્પણ કરું છું એવી વૃત્તિથી કામ થવું જોઈએ.

ખરી અધ્યાત્મવિદ્યા માત્ર નાસાથ દષ્ટિ કરીને ધ્યાનમગ્ન થઈને બેસીજ રહેવાનો ઉપદેશ નથી આપતી. તેનું તો એવું કથન છે કે જગતની પ્રગતિમાં પોતાનો હિસ્સો આપવો એ પ્રત્યેક મનુષ્યની ફરજ અને હક્ક છે; અને જે કોઈ વ્યક્તિ અમુક કાર્ય અગાઉ જેવું થતું હતું તેના કરતાં વધારે સારું કરી બતાવે છે, તે ધન્યવાદને પાત્ર છે અને જગત તેનું આભારી છે. ઈશ્વરે દરેક સ્ત્રીપુરુષમાં કાંઈક નવું ઉત્પન્ન કરવાની વૃત્તિ મૂકેલીજ છે અને તે વૃત્તિને કર્મદ્વારા અભિવ્યક્ત કરવી, એવું અધ્યાત્મવિદ્યાનું શિક્ષણ છે. તે એમ પણ માને છે કે કોઈપણ પ્રકારનું લોકોપયોગી કામ જીવનનું એક અંગ ન બની જાય ત્યાંસુધી મનુષ્યજીવન સર્વાંગે સંપૂર્ણ ન કહેવાય. કોઈપણ બુદ્ધિપ્રધાન કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થવાથી આત્માની જાગૃતિમાં સહાયતા મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેમ થવાની બહુ જરૂર છે. પોતાના કામમાં બુદ્ધિ પરોવ્યા વગર મૂર્ખની માફક કેવળ પરિશ્રમ કરવામાં કામની ખરી ખુબી નથી આવતી; પણ કામ ગમે તેવું સાદું હોય તોપણ તેને બુદ્ધિપૂર્વક હાથમાં લેનાર માણસ તેને પહેલાંના કરતાં વધારે સારી રીતે કરી બતાવવાની હિકમત શોધી કહાડશે અને તેમ કરીને જગતના જ્ઞાનભં-

હારમાં વૃદ્ધિ કરશે. અધ્યાત્મવિદ્યા તો સાચી મહેચ્છાનો અને શુદ્ધ કર્મયોગનો જ બોધ આપે છે. “ મહેચ્છાનો નાશ કરો ” અને “ મહેચ્છાપૂર્ણ માણસની માફકજ કામમાં પ્રવૃત્ત રહો ” એ બે સૂત્રોનો સાથે વિચાર કર્યાથી તેમનું રહસ્ય સમજી શકાય છે. કર્મયોગનું ખરું રહસ્ય સમજનારનું જીવંતર તેજ ખરું જીવંતર છે.

આ બેઉ પરસ્પર વિરુદ્ધ લાગતાં સૂત્રોનો મર્મજ એ છે કે જેને આપણે પાર્થિવ મહેચ્છા કહેવી જોઈએ તેનો નાશ કરો. તેનાથી કર્મ કરનાર કર્મનાં ફળની સાથે બંધાઈ જાય છે. તેમાંથી નિરાશાસિવાય બીજું કશું પ્રાપ્ત થતું નથી અને વિકાસ અટકી પડે છે; પણ પારમાર્થિક મહેચ્છા-નિષ્કામ કર્મ કરવાની મહેચ્છાને તો જેટલું બને તેટલું પોષણ આપો; એવાં કર્મ કરનારને સત્યસુખની પ્રાપ્તિ થાય છે; કેમકે તેથી નવું ઉત્પન્ન કરવાની ઈશ્વરીયવૃત્તિ અભિવ્યક્ત થાય છે; અગાઉના કરતાં વધારે સારી રીતે કામ કરી બતાવવાનો અને પ્રભુની યોજનાની સાથે એકતાનતાપૂર્વક કામ કરવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. હે સાધક ! ઈશ્વરીય શક્તિને વહન કરવાનું અને તમારા કામદ્વારા પ્રગટ થવાનું તમે વાહન બની જાઓ. તેનો નિરોધ કરનારી આડબીલીઓને ખસેડી નાખશો એટલે બંધ તૂટી જતાં જેમ જલપ્રવાહ ખેતરમાં ચાલ્યો આવે છે, તેમ ઈશ્વરીયશક્તિનો પ્રવાહ તમારામાં પ્રવેશ કરશે અને તમને શુદ્ધ નિષ્કામકર્મયોગનો આનંદ અપાડશે. આનુંજ નામ ખરી મહેચ્છા. બીજી તો નકલી અને કૃત્રિમ મહેચ્છા છે. તેનાથી આત્માનો વિકાસ અટકી પડે છે.

હવે બીજું સૂત્ર વિચારીએ. “ જીવનની લાલસાનો નાશ કર. ” પણ પાછું ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે ? “ જીવનને વળગી રહેનારના જેટલોજ જીવન પર આદરભાવ રાખજો. ” અહીં પણ પ્રથમના જેવોજ વિરોધ છે; પરંતુ આ સૂત્રનો મર્મ સમજનારે સ્થૂળજીવનનો વિચાર મનમાંથી કઢાડીજ નાખવો. એવા ખોટા અને અધૂરા ખ્યાલને લીધે આત્માનું અનંત જીવન સમજી શકાતું નથી. એ અનંત જીવનને મુકાબલે આ સ્થૂળજીવનની નિઃસીમ રેતીના રણમાંની એક કણિકા બરોબર છે. શરીરની સાથે આપણો સંબંધ હોય કે ન હોય, તોપણ આપણે તો સર્વદા વિદ્યમાનજ છીએ એ સત્યનો અનુભવ કરતા થવું જોઈએ. આ સ્થૂળજીવન તો આપણા સત્સ્વરૂપનું, અમર આત્માનું એક વાહન છે; માટેજ સૂત્ર કહે છે કે સ્થૂળજીવનની લાલસાને લીધે તમે

મૃત્યુથી કંપો છે અને વધારે વિશાળ જીવન તથા જ્ઞાનના ભોગે તમે શારીરિક જીંદગીને વધારે અગત્યનું સ્થાન આપો છો. શરીરના મરણની સાથે તમારું પણ મરણ થાય છે, એ જાણીને તમારા મનમાંથી ઉપેક્ષાને ફેંકી દેજો; કારણ કે તમે આ ધડીએ જેવા જીવતા છો તેવાજ શરીરના પતન પછી પણ રહેવાના છો અને કદાચ તેથીએ કાંઈક વધારે. શારીરિક જીંદગીની છે તે કરતાં વધારે કિંમત આંકતા નહિ અને તેના સિવાય આપણને કદિ આવે એમ નથી, એવા જાણમાં તો પડતાજ નહિ. તમારું પોતાનું અગર તમારા કોઈ પ્રિયજનનું મરણ થાય તોપણ તેને માટે તમારા મનમાં જે લયલરેલો ખ્યાલ છે તે કહાડી નાખો. જીવન અને મૃત્યુ બેઉ એકસરખીરીતે કુદરતના નિયમ-મુજબ ચાલ્યાં આવે છે અને બેઉ તમારી હાલની સ્થિતિમાં જરૂરનાં છે. શરીરના પતનથી હેબતાઈ જવાની જે જૂની ટેવ રૂઢ થઈ ગયેલી છે, તેનો સમૂળો ત્યાગ કરવો એ બહુ અઘરી વાત છે અને આત્માના અમરપણાનો દાવો માણસજાત કરતી આવે છે. તે છતાં પણ તેનામાં ધર કરી બેઠેલી મરણની બીક એવી દૃઢ થઈ બેઠી છે કે તેને ઉપેક્ષવા માટે સાધકને ભારે ખાંડા-જંગી મચાવવી પડશે. દરેક ધર્મમાં પરલોકની વાતનો ઉપદેશ આપવામાં આવે છે અને લોકોને તેને સારૂ રાહ જોવાનું કહેવામાં આવે છે; પણ એનાં એજ લોકો મરણ વખતે દીનહીન બની જાય છે અને સગાંરનેહીનું મરણ થતાં તે આ જગત છોડીને વૈકુંઠમાં ગયો. તેથી ઉત્સવ કરવો જોઈએ તેને બદલે આત્માના અમરપણાની અને પરલોકની ડાહી ડાહી વાતો કરનારાએ હાથ-પીટ કરી મૂકે છે. મરણની પાકટ થઈ ગયેલી દહેશત ટાળવાને વાસ્તે પોતાના અમરપણાનો સુરુપ અનુભવ થવો જોઈએ. એવા અનુભવને માટે અમુક મતમાં શ્રદ્ધા હોવા છતાં તે કશા કામમાં આવતી નથી. જેને પોતાના અમરપણાનો અર્થાત્ ત્રિકાલાતીતપણાનો ચોખ્ખો અનુભવ થઈ ચૂક્યો છે, તેને મરણની લેશમાત્ર ભીતિ હોતી નથી; મરણનો તેના મનથી કશો અર્થજ નથી. એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યાથી સ્થૂળજીવનનો મોહ નાશ પામે છે; કારણ કે એ મોહની જગ્યાએ હવે પારમાર્થિક જીવનવિષેના જ્ઞાનની પધરામણી થઈ ચૂકી છે.

પણ એના સંબંધમાં એજ સૂત્રમાં શું કહ્યું છે તે હવે વિચારીએ. “જીવનને વળગી રહેનાર જેટલોજ જીવનપર આદરભાવ રાખજો.” એ જીવન કયું? બીજાની જીંદગીપ્રત્યે આદરભાવ રાખવાનો અર્થ પણ થઈ શકે છે; પરંતુ

તેથીએ આમાં કાંઈક વધારે છે. એની અંદર આપણા પોતાના શારીરિક જીવનવિષે પણ કાંઈક મામિક ઉપદેશ આપેલો છે; કારણ કે હું શરીર છું એવો જૂનો ખોટો ખ્યાલ ત્યજી દીધો એટલે પછી શરીરની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ એક તેવીજ મોટી ભૂલ છે. ધૃત્વરીય યોજના સફળ કરવા માટે, તમારા આત્મદેવને વસવાના મંદિરતરીકે તમને આ સ્થૂળશરીર પ્રાપ્ત થયું છે. જો તમને તેનું કશું પ્રયોજન ન હોત તો તમને તે મળ્યુંજ ન હોત. વિકાસક્રમની જે સ્થિતિએ તમે અત્યારે હોા છો તે સ્થિતિને માટે તમારે પાર્થિવશરીર જરૂરનું છે. તે નાશવંત છે માટે તે તમારે કશા ખપતુંજ નથી, એવી ભૂલ-ભરેલી માન્યતાવડે તેને ધિક્કારતા નહિ. તમારે માટે તે આ સ્થિતિમાં ઘણુંજ જરૂરનું છે; કારણ કે એનાવડેજ તમારે મોટાં મોટાં કામો પાર પાડવાનાં છે. શરીરને ધિક્કારવું એ ઉંચે ચડવાની નિસરણીની તિરસ્કારપૂર્વક ઉપેક્ષા કર્યા બરોબર છે. એટલાજ માટે કહ્યું છે કે:—“જેઓને જીવનની લાલસા છે તેમના જેટલોજ તમારે પણ જીવનપ્રતિ આદરભાવ રાખવો.” અર્થાત્ જેઓ શરીરને પોતાનું સ્વરૂપ માને છે, તેમનો જેટલો શરીરઉપર ભાવ છે તેટલોજ તમારે પણ હોવો જોઈએ. શરીરને આત્માનું યંત્ર ગણીને તેને સ્વચ્છ, નીરોગી અને બળવાન બનાવવું જોઈએ. વળી એ શરીરની અંદરના તમારા આત્માના નિવાસનો સમય બને તેટલો લાંબાવી રાખવાની પણ તમારી એક ફરજ છે. શરીરના પ્રત્યે સદ્ભાવ રાખો અને તેનો રૂડો ઉપયોગ કરો. અરેરે ! હું આ હાડમાંસના પાંજરામાં પૂરાઈ રહ્યો છું, એવો માથે હાથ દઈને વિચાર ન કર્યા કરો. તમને અત્યારે જે જે અનુભવો મળી રહ્યા છે, તે મેળવવાની આવી બીજી તક નહિજ મળે; માટે તેનો થાય તેટલો ઉપયોગ કરી લો. જીંદગી તો એક લહાવો છે અને ભૂતભવિષ્ય તરફ બહુ આધે નજર ન નાખતાં વર્તમાનસમયનો જેટલો લાભ લેવાય, જેટલો સાચો આનંદ ભોગવાય તેટલો ભોગવી લો. તમારા જીવનની દરેક પળનો સદુપયોગ કરી લો. જીવનના સાચા અર્થમાં કુદરતની યોજના બર આવે એવી રીતે જીવો. કાળ અનંત છે અને તે તમારોજ છે. ભૂત અને ભવિષ્ય તો વ્યાવહારિક ખ્યાલો છે. આત્માને માટે ભૂતકાળ કેવો અને ભવિષ્યકાળ કેવો ? જે સનાતન છે, તેને તો સદાએ વર્તમાનકાળજ છે.

જીવનની લાલસાનો ત્યાગ કરવો અને જીવનને વળગી રહેતા હોઈએ તેમ તેના પ્રતિ આદરભાવ રાખવાના પરસ્પર વિરુદ્ધ ઉપદેશનો સારાંશ એ છે, કે પા-

ર્થિવજીવનની તૃષ્ણા, જેની ઉત્પત્તિ દેહાત્મભાવનામાંથી થાય છે તેનો ત્યાગ કરવો અને મનુષ્યનું સમગ્ર જીવન કેવા પ્રકારનું છે તથા આ ટુંકા પાર્થિવ જીવનનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું. એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી શરીર-ઉપરનો જૂનો મિથ્યા મોહ ટળી જાય છે તે છતાં પણ તેના ઉપર તિરસ્કાર નથી ઉપજતો અને તે સમગ્ર જીવનનું એક અંગ હોવાથી તેના તરફ ઘટતો પ્રેમ રહે છે. ઈશ્વરની યોજનામુજબ પોતાને જે કંઈ પ્રાપ્ત થયું છે, તેમાંના કંઈ પણ અંશને ગુમાવવાની ઠગ્ઠા જ્ઞાનીને નથી હોતી. જ્ઞાની મૃત્યુથી ડરતો નથી તેમ તેને નિમંત્રણ પણ મોકલતો નથી. તેને જીવનની તેમજ મરણની કશાની ભીતિ નથી. તે સ્થૂળ અર્થમાં બેમાંથી એકેને ચાહતો નથી; છતાં પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ બેઉ તેને પ્રિય છે. આવા માણસને મૃત્યુનો ડર કેમજ સંભવે ? તે તો ખરેખરો અપરાજિત, અજર, અમર બનીને ઉભો રહે છે. આવો અનુભવ એક વાર જેને થઈ ચૂક્યો છે, તેનામાં એવા અલૌકિક તેજની જમાવટ થાય છે કે જેનો પ્રભાવ તે જ્યાં જાય ત્યાં તેની આસપાસનાં માણસો-ઉપર પડે છે. “જીવન કે મૃત્યુ કશાથી ડરશો નહિ. મૃત્યુથી ડરતા નહિ તેમ તેને માટે અંખતા પણ નહિ.” આ ઉપદેશવાક્યનું વારંવાર રટણ કર્યા કરજો. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જીવન અને મૃત્યુનો ખરો અર્થ સમજી શકશો; કારણ કે અનંત જીવનનાં બેઉ પૃથક્ સ્વરૂપો છે.

ત્રીજું સૂત્ર શું કહે છે તે હવે તપાસીએ: “સુખની કામનાનો નાશ કર” એની વિરુદ્ધ એજ સૂત્રના છેલ્લા ખંડમાં શું કહે છે ? “સુખને માટેજ જીવનારાઓના જેટલો સુખી રહેજો.” આમાં પણ પરસ્પર વિરોધ જેવું તો છે; પરંતુ તેની ઉપરનાં સૂત્રોનો મર્મ જે દૃષ્ટિએ ઉઠેલ્યો તે રીતે એનો પણ ઉકલી શકશે. અહીં પણ એક સૂત્ર સ્થૂળ અર્થમાં અને બીજું પારમાર્થિક અર્થમાં વાપરેલું હોવાથી વિરોધનો આભાસ દેખાય છે.

“સુખની કામનાનો નાશ કર” પહેલી દૃષ્ટિએ એમ સમજાશે કે આ સૂત્રમાં સખતમાં સખત તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કર્યો હશે; પરંતુ ખરો અર્થ તેવો નથી. જેને આપણે વૈરાગ્ય, તપશ્ચર્યા વગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ, તેનો અર્થ માત્ર એટલોજ કે વિલાસની અતિશયતાથી દૂર રહેવું. લગભગ તમામ ધર્મના લોકોની માન્યતા એવી થઈ ગઈ છે કે જે જે વસ્તુ સુખજનક હોય તેનો ત્યાગજ કરવો જોઈએ. લોકોને હુઃખ ભોગવતા અને તરેહ તરેહનાં તન-મનનાં કષ્ટ સહન કરતા જોવામાં જાણે ઈશ્વરને એક પ્રકારનો આનંદ થતો

હોય એવો સામાન્યજનતાનો અભિપ્રાય બંધાઈ ગયો છે; અને હીધેજ તમામ ધર્મના અનુયાયીઓ જીવનનાં વાજબી સુખોપલોગ તરફ ઘૂણાની નજરથી જોતાં આવ્યાં છે; કેમકે તેમની સમજ પ્રમાણે તે ઇશ્વરને નાપસંદ છે. આ બધો ભ્રમજ છે. મનુષ્યને કુદરતના નિયમોની મર્યાદામાં રહીને સુખનો ઉપલોગ કરવાની કોઈ મના કરતું નથી; માત્ર એમાં સંભાળ એટલી રાખવાની છે કે સુખનો ઉપલોગ કરવા જતાં આપણે સુખની સામગ્રીના દાસ બની ન જઈએ. મનુષ્ય પોતે માલિક અને ભોક્તાજ રહે અને સુખનાં બંધન તેને ગળે ન વળગે એટલી સાવચેતી રાખવામાં આવે તો કુદરત અને નીતિના નિયમોની હદમાં રહીને સુખ લોગવવામાં કશું હરકત જેવું નથી. શુભવિધાના કેટલાક સંપ્રદાયોમાં સાધકને તેનું મનોબળ વધારવા માટે કેટલીક વાર કંટાળો અને કષ્ટ ઉપજાવે એવી કસરતો કરવાનું વિધાન બતાવવામાં આવે છે; પણ એવી ત્રાસજનક ક્રિયાઓમાં ઈચ્છાશક્તિને બળવાન બનાવવા ઉપરાંત બીજું કશું ફળ નથી. શરીરને આરામ અને સુખ આપે એવી કેટલીક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથી મનોબળ કેળવાય છે; નહિ તો તે વસ્તુઓ પોતે કાંઈ ખરાબ નથી. વ્રત, ઉપવાસ, જાગરણ, તપશ્ચર્યા વગેરે તમામ ક્રિયાકલાપમાં એકજ અંતર્ગત હેતુ રહેલો છે કે સાધકને જે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હોય તેમના વગર તે ચલાવી લેતાં શીખે; અથવા ખાનપાન વગેરેના રોજના વ્યવહાર કરતાં કાંઈ જૂઠ્ઠીજ રીતની દિનચર્યા કરે. આ બધા નિયમોના પાલનમાં તેને ઘણી વસ્તુઓવગર ચલાવી લેવું પડે અને કેટલાક આરામનો લોગ આપવો પડે. પરિણામ એ આવે કે તેનું મનોબળ વધે અને સ્થૂળ વસ્તુઓનાં બંધન ઓછાં થાય.

પણ જે સૂત્રનું આપણે અત્રે વિવેચન કરીએ છીએ, તેનો હેતુ તપશ્ચર્યાનો ઉપદેશ કરવાનો નથી. શુભવિદ્યા એવો કશો આશ્રય રાખતો નથી. તેની તો એટલીજ માગણી છે કે સાધક સુખોપલોગના પદાર્થોમાં એટલી હદ સુધી આસક્ત ન થઈ જાય કે તેના વિકાસમાં નડતર થાય, અથવા તેના સૂક્ષ્મ-ગુણોનો વિકાસ અટકી પડે. વિદ્યાસની અતિશયતાથી મનુષ્ય પાયમાલ થઈ જાય છે; તેથી જગતનું નિયમન કરનારી દેવીસત્તા ઘણીવાર તેનાં સુખનાં સાધનો છિનવી લે છે અને તેને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકે છે કે જેથી કરીને તેને સાદું અને કુદરતી જીવન ગાળવાની ફરજ પડે અને એ રીતે તેનો અટકી પડેલો વિકાસ પાછો ચાલુ થાય. શુભવિદ્યા ફક્ત સાદા જીવનની

ભલામણ કરે છે. તેનું કહેવું એવું છે કે જેની પાસે ઉપલોગની અનેક પ્રકારની સામગ્રી હોય, તે સ્થળવસ્તુઓનો માલિક મટીને દાસ બની જાય એ સંભવિત છે. “ સુખની વાસનાનો નાશ કર ” એનો અર્થ એવો નથી થતો કે તમારે ઇશ્વરને રાજી કરવા સાફ ખડખડા પાટીઆ ઉપર સૂવું અથવા સૂકા રોટલા ઉપર નિર્વાહ કરવો. ઇશ્વર કાંઈ એવો નાદાન નથી કે મનુષ્યની આવી મૂર્ખાઈથી રાજી થઈ જાય. આ ઉપદેશનું એટલુંજ તાત્પર્ય છે કે સુખના કોઈપણ જાતના ખ્યાલોથી ખંધાઈ ન જવું; તેમજ અમુક પદાર્થ આપણને સાચા સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે છે એવા ભ્રમમાં પણ પડવું નહિ. જે કાંઈ સુખનાં સાધન આવી મળે તેને લોગવી લેવાં પણ તેમ કરતાં પોતાનું સ્વામિત્વ ગુમાવી ન દેવું અને સુખના ઉપલોગની પાછળ ઘેલા થઈને પોતાના સ્વરૂપને ભૂલી ન જવું. વળી એ ઉપલોગ વખતે પણ મનને હિંમેશાં સમજાવતા રહેવું કે સાચું સુખ બહાર નહિ પણ અંદરજ રહેલું છે અને વિષય-સુખનાં સાધનો આત્માના સુખને માટે જરૂરનાં નથી. આરામ અને સુખની વસ્તુઓનો સંબંધ સ્થૂળભૂમિકાની સાથેનો છે અને આત્માને તેઓ સ્પર્શ પણ કરી શકતી નથી. જ્ઞાનીપુરુષ એ બધી વસ્તુઓને સાધનો અથવા તો રમકડાં ગણીને વાપરે છે; કારણ કે એ રમકડાંવડે તે જગતનાં બીજાં માણસોની સાથે રમતમાં ભાગ લઈ શકે છે. તેના સુખને માટે એમાંની કોઈ વસ્તુ જરૂરની છે, એ વાત છેકજ હાસ્યાસ્પદ છે. સાધક પોતાના અભ્યાસમાં જેમ જેમ આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેના સ્વાદ ઓછા અને સાદા બનતા જાય છે. તે પોતાના શરીરના નિભાવને માટે પૌષ્ટિક વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે; પરંતુ તે પણ જેમ બને તેમ સંખ્યામાં થોડી અને સાદીજ. શરીરને સંતોષવા માટે સંસારી લોકો આખો વખત ખાવાપીવા અને શરીર શણગારવાની ટાપટીપમાં ગુંથાઈ રહે છે, તે તો તેને માથાવાઢ જેવું લાગે છે. ખરું જોતાં તેને સુખની વાસનાને “ મારવાની ” જરૂરજ નથી પડતી. તે તો આપોઆપ જ ક્રમે ક્રમે ઓછી થતી જાય છે. એવી વસ્તુઓને જ્ઞાનીના મનોમંદિરમાં ગોઠવુંજ નથી.

હવે રહ્યો એજ સૂત્રનો છેલ્લો ભાગ “ સુખને માટે જીવનારાઓના જેટલોજ સુખી રહેજે. ” અહીં પણ આકરી તપશ્ચર્યા અને કડવું ઝેર જેવું ઉદાસીન મોહું એમાંનું કશું છેજ નહિ. અહીં તો સાફ કહ્યું છે કે સ્થૂળ ભૂમિકાના પદાર્થોમાં પોતાનું સુખ રહ્યું છે, એવું માનનારાઓના જેટલા તમે

પણ સુખી રહેજો. ખસ, આનંદમાં રહો. એવી રીતે જીવન ગાળો કે તમને પ્રતિપણે નૈસર્ગિક સુખનો આસ્વાદ મળ્યાજ કરે. અધ્યાત્મવિદ્યાનો અભ્યાસી દુઃખી, ઉદાસીન દુનિયાથી કંટાળી ગએલો હોયજ નહિ. લોકો એવું માને છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે. તેનો જીવનક્રમ, તેનું સમ્યક્જ્ઞાન એવા પ્રકારનાં છે કે જગતની જંગલ અને ચિન્તાની છાયા પણ તેના ઉપર ન પડી શકે. તેને પોતાની અંતિમ અવસ્થાનું એવું સાચું અને પરિપક્વ જ્ઞાન થયેલું હોય છે કે જમ્મે તેવા કટોકટીના પ્રસંગોમાં પણ તેનું ધૈર્ય અસ્ખલિત રહે છે. જમ્મે તેવાં તોફાનો તેની આસપાસ ઘુમે અને વાવાઝોડાં વીંઝાય પણ તે સ્થિતપ્રજ્ઞ યોગી મનનું સમતોલપણું સાચવીને તેને તરી પાર ઉતરી જાય છે. કોઈ કોઈવાર તેને જ્યારે એમ લાગે છે કે મારી આસપાસના સંજોગો અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે એવા છે અને તેના આઘાતપ્રત્યાઘાત સ્થૂળભૂમિકામાં રહ્યાં રહ્યાં મનથી સહન થઈ શકે એમ નથી, ત્યારે તે તરતજ પોતાના મનને એવી ઉંચેની સૂક્ષ્મભૂમિકામાં લઈ જાય છે કે જ્યાં સર્વદા શાંતિ અને પ્રસન્નતાજ વ્યાપી રહ્યાં હોય છે. એવી સ્થિતિમાં થોડીવાર સ્થિત થયા પછી ત્યાંથી શાંતિ અને ધૈર્યનું ભાથું ખાંધીને તે નીચે ઉતરે છે અને વ્યવહારની જંગલનો ભાર વિનાકળે વહન કરે છે. ગુપ્તવિદ્યાનો અભ્યાસી પરમ સુખી માણસ છે; કારણ કે નથી તેને કશી ખીક કે નથી કશી ચિંતા. જેનાથી લોકોનાં ચિત્ત વ્યગ્ર થાય છે તે બધા કુસંસ્કારો તો તેના મનમાંથી ક્યારનાએ નીકળી ગયા હોય છે. દ્વેષ અને અદેખાઈનો તેના અંતરમાં છાંટો પણ નથી હોતો. તેમની ખાલી પડેલી જગ્યા વિશ્વવ્યાપી પ્રેમ લીધેલી હોય છે. ક્રોધે ભરાએલા દેવતાનો અને યમના દૂતોનો ડર હવે તેને હોયજ નહિ. તે તો હવે એવી વાતોને હસી કહાડતો થયો છે. હું પ્રભુનું ખાળક છું અને મારું ભાવિ ઘણું ઉજ્જવલ છે એવો તેનો વિશ્વાસ દઢ થઈ ગયો છે. પ્રભુ પિતાના જેવો અથવા પુત્રવત્સલ માતાના જેવો પ્રેમાળ છે, એ સત્ય તેના અંતરમાં વસી ગયું હોય છે. તેની નજરે બધું ઉજળુંજ દેખાય છે. જગતમાં નિરાશ કે ઉદાસીન થવા જેવું તેને માટે કશું છેજ નહિ. જે કંઈ થાય છે તે સારાને માટેજ થાય છે, એવો તેનો અનુભવસિદ્ધ વિશ્વાસ હોય છે. એટલાજ માટે જેઓ સ્થૂળ સુખની કામના કરે છે, તેમના કરતાં પણ જ્ઞાની વધારે સુખી છે.

૪-“તારા હૃદયમાં રહેલું પાપનું મૂળ શોધી કહાડ અને તેને

ઉખેડી નાખ. પાપનો વેલો નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં બેઉનામાં એકસરખીરીતે ખીલે છે અને ફાલે છે. બળવાન સાધક તેને નિર્મૂળ કરી નાખે છે. નિર્બળ હશે તે હાથ જોડીને બેસી રહે છે. તેના પાપનું ઝાડ વધશે, તેને ફળકૂલ આવશે અને તે સાધકનો નાશ કરશે. એ પાપનું વૃક્ષ તો યુગના યુગ સુધી જીવતું રહે છે અને વધતું જાય છે. જન્મ-જન્મમાંતરના સંસ્કાર જમા થાય છે, ત્યારે તેને ફળ બેસે છે. સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર પગ મૂકવાની જેને ઉમેદ હોય તેણે એ વૃક્ષને મૂળસહિત ઉખેડીને ફેંકી દેવું પડશે. એમ કરતાં જીવનમાંથી ખૂન ટપકશે અને જાણે આખી જીંદગી બરબાદ બની ગઈ હોય એવું દેખાશે. આ કસોટીમાંથી સાધકે પસાર થવુંજ પડશે. આવી અવસ્થા સૌની વહેલીમોડી આવશે. કોઈને જોખમ ભરેલી નિસ-રણી પર પગ મૂકતાંજ તો કોઈને તેના છેલ્લા પગથી આપર પહોંચ્યા પછી ગમે ત્યારે એકવાર આ આકરી કસોટીનો સમય તો સૌને આવવાનોજ. ઓ સાધક ! એ પસાર કર્યા વિના તારે છુટકોજ નથી. તારું બધું આત્મબળ એકત્ર કરજે. તારે માટે નથી વર્તમાનકાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકાલાતીત છે, તું સનાતન છે. સનાતનતાની ભાવનાથી ભરેલા વાતાવરણમાં એ ઝેરી રાક્ષસી ઝાડ જીવી શકતું નથી. અનંતતાના વિચારની હવા લાગતાંજ તે ચીમળાવા માંડે છે.”

ઉપલા ઉપદેશવાક્યમાં અગાઉના સૂત્રમાંથી જે સામટો અર્થ આપણે તારવી કહાડ્યો, તેનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું છે. પોતાના મનમાં જીવનનો સ્થૂળભાવ જે ઘણા વખતથી રૂઢ થઈ ગયો છે તેને ઉખેડી નાખવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે. જીંદગીની એ સ્થૂળ ભાવનાની સાથે આપણે ખીજાઓથી શ્રેષ્ઠ છીએ અથવા તેઓ આપણાથી ભિન્ન છે અને જાણે આપણો જીવમાત્રની સાથે કરો સંબંધ ન હોય એવી સ્વાર્થી ભાવના ઉદય પામે છે. વાસ્તવિકરીતે તે આપણા મનનો ક્ષુદ્રતમ અંશ અથવા તો આપણા અસલના પશુસ્વભાવનો અંશ કાંઈક સુધરીને આ સ્વરૂપમાં હજી રહી ગયો છે. આ ગ્રંથનાં પૂર્વપ્રકરણોમાં અમે કહી ગયા છીએ કે મનનાં ત્રણ સ્તર (પડ) પૈકી જે સૌથી નીચેનું સ્તર છે, જેમાંથી પશુસ્વભાવની ર-

ચના થાય છે તે આજ છે. એમાંથીજ તમામ લાલચો, લાગણીઓ, અધમ વાસનાઓ, નીચી કોટિની ભાવનાઓ ઉદય પામે છે. એમાં વસ્તુતઃ કશું અનિષ્ટ નથી; પણ તે પશુની અથવા પશુના જેવી અવસ્થાને માટેજ ઉપયોગી છે. અત્યારે આપણે એ અવસ્થા પસાર કરી ગયા છીએ; પરંતુ જે જે લાગણીઓને અને ઈચ્છાઓને આપણે કેટલાએ જમાના સુધી પોષી હોય તે સહેલાઈથી ટળે એવી નથી. તેનાં મૂળ આપણા સ્વભાવમાં ઘણાં ઉંડાં ઉતરી ગયેલાં હોય છે અને તેમનો ઉચ્છેદ કરવા સારૂ ભારેમાં ભારે લડત લડવી પડે છે. એને માટે સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે તેમની જગ્યાએ ઉંચા પ્રકારની મનોવૃત્તિઓ, વાસનાઓ અને ભાવનાઓને રોપતા જવું. આ પ્રસંગે ગુપ્તવિદ્યાના એક જૂના સિદ્ધાંતનું સૂચન કરવાનું અમને યોગ્ય લાગે છે. અશુભ કર્મ અથવા વિચાર કરવાની જૂની ટેવને નિર્મૂળ કરવાનો સહેલો અને સફળ ઉપાય એ છે કે તેમનાથી તદ્દન ઉલટાજ પ્રકારનાં કર્મ તથા વિચાર કરવાની શરૂઆત કરવા માંડવી. જૂની ટેવોને મૂળથી ઉખાડી નાખવાનું ઘણુંજ અઘરું છે અને તેમ કરવામાં અસાધારણ મનોબળની જરૂર પડે છે; પરંતુ તેમની જગ્યાએ શુભ કર્મ અને શુભ વિચાર કરવાની ટેવ પાડતા જવાથી પેલી જૂની ટેવો દબાતી જાય છે; જેમ તેમનું બળ ઘટતું જાય છે તેમ તેમ નવી સારી ટેવોનું બળ વધતું જાય છે. એમ કરતાં કરતાં સમય જતાં તેઓ ક્ષીણ થઈને નાશ પામી જશે. કુદરતનો પણ આજ રસ્તો છે. જે ચાર નઠારા માણસોની આસપાસ ઘણા સારા માણસો વસવા લાગે અને સારાની સંખ્યા નઠારાના કરતાં વધુ હશે તો પેલાઓને ત્યાં ચેન ન પડવાથી તેઓ પોતાનું રહેઠાણ બદલશે. ટેવનું પણ તેમજ છે.

હવે ચાલો પાછા આપણે મૂળ વિષય તરફ ફરીએ. સ્વાર્થપરાયણતા, તમામ પ્રકારની પાશવ કામનાઓ, જેની અંદર કામવાસનાના સ્થૂળસ્વરૂપનો સમાવેશ થઈ જાય છે; તમામ પ્રકારની રજેતમોગુણી લાગણીઓ, જેવી કે વૈર, ધિક્કાર, અદેખાઈ, દેષ, આત્મલાઘા વગેરે એમાં આવી જાય છે. અહંકાર, હું બીજા બધાના કરતાં શ્રેષ્ઠ છું એવી ભાવના—એ ઘણીજ ભયંકર અને સાધકની સરત ચુકાવીને તેને ફસાવી દે એવી ખારીક છે. તેનો પરાજય કર્યા પછી પણ તે વારંવાર ઉદય પામે છે અને પ્રથમના કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ ધારણ કરીને આવતી હોવાથી સાધકને બૂલથાપ ખવડાવે છે. શરૂઆતમાં તેનું સ્વરૂપ સ્થૂળ હોય છે; જેમકે હું બીજાના કરતાં બળવાન છું,

સુંદર છું, ધનવાન છું. તેનો જય કર્યો એટલે તરત તે પોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે અને વધારે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં પ્રકટ થાય છે; જેમકે હું બીજાના કરતાં વધારે બુદ્ધિમાન છું, સારું લખી કે બોલી જાણું છું. અહીંથી તેને મારી કહાડી એટલે પાછી તેના કરતાંએ તે વધારે સૂક્ષ્મ બને છે; જેમકે બીજાના કરતાં હું સાધનભજનમાં, આત્મજ્ઞાનમાં, વિવેકવૈરાગ્યમાં ઘણો આગળ વધેલો છું, વધારે પવિત્ર છું. આ પ્રમાણે આ હુન્ટ રાક્ષસી અભિમાનવૃત્તિ વારંવાર જૂદે જૂદે રૂપે સાધકને લલચાવવા આવે છે. ઘણી સારી અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ સાધક તેના પ્રલોભનથી પટકાઈ પડે છે. એટલા વાસ્તે એ રાક્ષસી-નું મૂળ રહેઠાણ શોધીને ત્યાંથી તેને મારી કહાડવી જોઈએ. હું બીજાથી ભિન્ન છું એવી જૂઠાપણાની ભાવનામાંથી અભિમાનવૃત્તિ જન્મ પામે છે. ભિન્નતાને લીધેજ આપણા જાતિભાઈઓ સાથે આપણે ખોટી હરિક્ષા અથવા દ્વેષભાવ રાખીએ છીએ અને આપણે બધાએ એકજ પરમસત્તાનાં-વિરાટનાં અંગો છીએ તે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ. આપણા જેવાં કેટલાંક અંગો માર્ગની શરૂઆતમાં કાદવમાં પગ ખરડીને ચાલતાં હોય છે, કેટલાંક એના એજ રાહ પર આપણી સાથેજ રસ્તો કાપતાં હોય છે, કેટલાંક આપણાથી પણ ઘણાં આગળ વધી ગયેલાં હોય છે; પણ સૌ એકજ રાહનાં મુસાફરો છીએ અને એકજ તત્ત્વનાં પૂતળાં છીએ; માટે હે સાધક ! તારામાં એ ક્ષુદ્ર અભિમાનવૃત્તિ રહેને ઉદય પામે તેની સાવચેતી રાખજે. એણે ઘણાની પ્રગતિ અટકાવી દીધી છે. એને દબાવી દેવા સારૂ તારા મનને વારંવાર સ્મરણ કરાવતો રહેજે કે આપણે બધાંએ એકજ આદિકારણમાંથી પ્રગટ થયાં છીએ-એકજ લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરી રહ્યાં છીએ-સૌનું ભાવિ પણ એકસરખુંજ છે-અને એકજ પ્રભુની બાળવાડીમાં ખેલનારા આપણે સૌ બાળવિદ્યાર્થીઓજ છીએ. પ્રાથમિક પરીક્ષા પસાર કરતાંસુધી આપણે દરેકે અલગ અલગ રહીને સાધન કરવાનું છે; તોપણ વાસ્તવિક રીતે બધાંએ એકબીજાના ઉપર આધાર રાખીએ છીએ. એકના હુઃખમાં કે પાપમાં સૌ ભાગીદાર છે. આખી માનવ-જાતિ જે પ્રગતિ તરફ ધપી રહી છે તેનાં આપણે અંગ છીએ. આમ હોય તો જૂઠાપણું કે ચડીઆતાપણું કેમજ હોઈ શકે ?

હે સાધક ! સ્વાધ્યાન રહેજે. તારી પશુવૃત્તિઓ હજી દબાઈ છુપાઈને પડી રહી છે. તને ખબર પણ ન પડે એવી ચાલાકીથી તેઓ તારા વિચાર-પ્રદેશમાં ઘૂસી જશે. આત્મવિદ્યાના અભ્યાસીઓ તેમના ઉઘડતા આધ્યા-

ત્મિક મનમાંથી તરી આવતા ઉન્નત વિચારોના અંકુશનીચે આ પશુવૃત્તિઓને દબાવી રાખીને તેમનો ક્રમે ક્રમે જય કરે છે. કોઈ કોઈ વાર પશુવૃત્તિ જોર કરીને ઉછાળેા મારે તો તેથી નાહિંમત થવાની જરૂર નથી. નાનામોટા સૌમાં એ પશુવૃત્તિ રહેલી તો છેજ. કેટલાકે શુરુ દત્તાત્રયની માફક એ કૂતરાને સાંકળે બાંધીને પોતાના ઉચ્ચ સ્વભાવના અંકુશનીચે દબાવી રાખ્યો છે. કેટલાકે હજી તેમ નથી કર્યું અને હજી પોતેજ એ જાનવરથી દબાતા રહ્યા છે. પોતાની ખરી શક્તિના જ્ઞાનના અભાવે તેઓ એ પશુના ધુરકવાથી ડરે છે. જરાક દબતાસહિત તેને હુકમ કરશે કે તરતજ તે પૂંછડી નમાવીને ખૂણામાં ભરાઈ બેસશે. તમે તેનાથી ડરશો તો તે તમને ડરાવ્યાજ કરશે. એ પશુઓ છૂટાં થવાને વારંવાર જોર કરે, સાંકળ તોડાવવા મથન કરે તોપણ જરાએ ડરશો નહિ. એ નબળાઈની નિશાની નથી, પણ આત્મિકજગૃતિની તૈયારીનું ચિન્હ છે. તમે હવે એ પશુની ટેવ જાણી લીધી છે; તેને વશ થતાં હવે તમે શરમાઓ છો એ કાંઈ ઓછી વાત છે ? પહેલાં તો તમને તેના અસ્તિત્વની જ ખબર ન હતી; કારણ કે તમે પોતેજ તેવા હતા. હવે તો તમે તેને પારખી ગયા છો અને તેની શુભામીમાંથી છૂટવા મથન કરો છો. નાહિંમત ન થતા. તમારા મૂળસ્વરૂપનો વારંવાર વિચાર કરતા રહેજો. તમે એ પશુઓથી તદ્દન ભિન્ન છો એવો પાકો અનુભવ થયા પછી તેમને વશ કરવાનું બહુ સહેલું થઈ જશે. તમારામાં આખી પશુશાળા ભરેલી છે પણ સરકસનો માલિક જેમ રાત્રીપશુઓને તાબેદાર બનાવે છે, તેમ તમે પણ કરી શકશો. તમે પણ એ કાલીય નાગને નાથીને તેની કૃણા ઉપર પગ દઈને નૃત્ય કરી શકશો. સિંહ, વાઘ, વરૂ, વાનર, ડુક્કર, મોર એવાં એવાં કેટલાંએ જાનવર—અર્થાત્ એ વિવિધ પશુઓનાં મુખ્ય લક્ષણો તમારામાં પણ છે તો ખરાંજ; પણ કાંઈ ચિંતા નહિ. જ્ઞાનરૂપી ચાબુકવડે એ બધાં તમારે તાબે થઈ જશે અને પછી તેમને નાચતાંકૂદતાં જોવાની તમને ભારે મજા પડશે.

આ ઉપદેશસૂત્રમાં તમામ પ્રકારની પશુવૃત્તિઓથી સાવચેત રહેવાનું કહ્યું છે; તોપણ જેના ઉપર આસ બાર મૂક્યો છે તે તો હું બીજાથી ભિન્ન છું, એવી મનની જામણા અથવા માયા છે. તેના પ્રભાવવડેજ આપણે પોતાને બીજાથી ભિન્ન જોઈએ છીએ અથવા આપણે તેમનાથી ચડીઆતા છીએ એવો જામ ઉત્પન્ન થાય છે. આ જે અભિમાનનો અંશ છે તે આપણા માનસ-પ્રદેશની પશુશાળાના મોરનું લક્ષણ છે. તમામ ક્ષુદ્ર વૃત્તિઓમાં સૌથી વિશેષ

ડરવા જેવી આ અભિમાનની વૃત્તિ છે. તે બહુ ચાલાક છે અને વારંવાર જૂદે જૂદે રૂપે પ્રકટ થાય છે; માટેજ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે નિષ્ઠાવાન સાધકના અંતરમાં તેમજ કામનાવાળા માણસના અંતરમાં—બેઉમાં તે એકસરખી રીતે ખીલે છે અને ફાલે છે. કદાચ તમને બહુ નવાઈ લાગશે પણ ઘણા આગળ વધેલા સાધકોનું માનવું છે કે અમારું અભિમાન ગળી ગયું છે, એવી અમને ખાત્રી થયે ઘણો વખત વીતી ગયા પછી પણ કોઈવાર બુદ્ધિની શ્રેષ્ઠતાના અભિમાન-રૂપે તો કોઈવાર યોગાભ્યાસમાં અમે બીજાઓથી ઘણા આગળ વધ્યા છીએ, એવી ભાવનારૂપે એ વૃત્તિએ એકાએક ડોકિયાં કરીને અમને અમ-કાવ્યા છે અને પાછું ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવા જેવું અમારે કરવું પડ્યું છે. એ અભિમાનની વૃત્તિમાં સર્વ રીતે નિર્દોષ હોય એવી એકજ ભાવના છે અને તે આખું વિશ્વ કેવું ભવ્ય, કેવું વિશાલ અને કેવું આશ્ચર્ય-જનક છે; આપણામાં જે બુદ્ધિ ઈં વિભૂતિઓ છે તે ત્રિરાટની વિભૂતિઓના અંશ છે; આપણે જે કાંઈ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે તે આખી માનવજાતિ-ના કાર્યક્રમનો એક ભાગ છે અને હજી ઘણું ઘણું કરવાનું બાકી છે—આવી જાતની અભિમાનની ભાવના જેમાં આખા વિશ્વનો એકસામટો વિચાર કરવામાં આવે છે તે કેવળ દોષરહિત છે; પરંતુ અહીં પણ જે પળે આ-પણી અને બીજાની વચ્ચે ભેદ પાડ્યો, આખા વિશ્વમાંથી એક ક્ષુદ્રતમ જીવ-ને જૂદો ગણ્યો તેજ પળે તેમાં દોષ દાખલ થયોજ જાણવો; કારણ કે વિશ્વ-માં આ બહાર અને આ અંદર એવું કશું છેજ નહિ; બધુંએ તેની અંદરજ છે. આપણે બધા તેની અંદરજ છીએ. ત્રિરાટની બહાર કશું હોયજ નહિ. સમગ્ર વિશ્વ અને તેમાં રહેલા જીવમાત્રનો સામટો વિચાર કરીને તમે અભિમાન લો તેમાં સ્વાર્થનો કે મમત્વનો લેપ નથી; પણ જે ઘડીએ તમે તમારી જાતને બીજાથી જૂદી માની લો, તે ઘડીએ તમે એક સૂક્ષ્મ પ્રકારના સ્વાર્થના કુંદા-માં સપડાઓ છો. તમારામાં એવો એકપણ ગુણ નથી, તમારી પાસે એવી એક પણ વિભૂતિ નથી કે જે માનવજાતિની પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં નજ હોય. ત-મારામાં તે વિભૂતિ કદાચ વ્યક્ત થયેલી હશે તો બીજામાં તે અવ્યક્ત-ભાવે પડી રહી હશે; પરંતુ તે છે તો ખરીજ. બીજા કરતાં તમારા શ્રેષ્ઠત્વનો કશો અર્થજ નથી. જે કાંઈ તમારામાં વિશેષરૂપે દેખાતું હોય તો તે માત્ર વધારે સમયના અભ્યાસ અને અનુભવનું પરિણામ છે; એટલે જેને માટે તમે મગર થાઓ છો તે કદાચ આજે બીજા પાસે નહિ હોય તો યોગ્ય સમયે

તે તેમની પાસે આવ્યા વગર તો રહેવાનુંજ નથી. એક નાનું બાળક એકડે એક શીખીને બગડે એ ઘુંટવા લાગ્યું હોય અને જેમ તે નવા નિશાળે બેઠેલા એકડે એક શીખનાર બાળક તરફ અભિમાનની નજરથી જુએ અને પોતાની જાતે પોતાની વડાઈ કરે તેના જેવુંજ તમારું અભિમાન પણ આગળ વધેલા જ્ઞાનીઓની નજરમાં હાસ્યાસ્પદ છે. તમે જે કાંઈ થોડીવણી પ્રગતિ કરી હોય તેને માટે તમારા મનમાં સંતોષની લાગણી પેદા થાય એમાં કાંઈ હરકત નથી; પણ જે ઘડીએ ફલાણો મારાથી ઉતરતો છે એવો ભાવ મનમાં પેદા થયો તેજ ઘડીએ તમારો અભિમાનરૂપી મોર તમારા અખિતયારમાંથી છૂટો થયો છે એમ જાણો.

જે ઘડીએ તમને લાગે કે અંતરમાં અભિમાનનો અથવા આત્મલાધાનો ભાવ જાગૃત થતો જાય છે, તે ઘડીએ તમારાથી ઘણાજ આગળ વધી ગયેલા આત્માઓની ઉચ્ચ સ્થિતિનો તમે વિચાર કરજો. એ આત્માઓ અત્યારે એવી સ્થિતિ ભોગવે છે કે તેમને મુકાબલે તમે કેવળ રાત્રીપશુ જેવા છો અને તમારા એકબીજાની સાથેના વ્યવહાર અને રસાકસી તો જાણે ચીંથરાના ટુકડામાટે ખેંચતાણુ કરતાં અને લઢી મરતાં કુરકુરીઆંના જેવા છે; પણ આ સાંભળીને તમે લેશમાત્ર પણ ખિન્ન થશો નહિ. બીજાઓની સર-આમણીમાં તમે લલ્લે ગમેતેટલા ક્રુદ્ધ હો તોપણ તમે સાચા રાહ ઉપર તો છોજ અને તમારું ભાવી પણ તેમના જેટલુંજ ઉજ્જવળ છે. તેમાંથી એક રતિભાર પણ કોઈ ઓછું કરી શકે એમ છેજ નહિ. આપણે ડગલે ડગલે આગળ વધ્યાજ જઈએ છીએ. કોઈ ત્યાંનો ત્યાં રહી જવાનો નથી. છેલ્લામાં છેલ્લા માણસને પણ આખરે તો એકજ સ્થાન પ્રાપ્ત થવાનું છે. અનંતતાનો ખ્યાલ કરતાંની સાથેજ અભિમાનનો વેડો ચીમજાઈને મરી જશે.



અધ્યાય ૨ જો-માર્ગઉપર વધુ પ્રકાશ

જે સૂત્રની ગયા અધ્યાયમાં આપણે ચર્ચા કરી ગયા તેમાંથી હજી પણ કેટલાંક સત્યનું દોહન કરવાનું બાકી રહ્યું છે. તેના અંતમાં શું કહ્યું છે તેનો હવે વિચાર કરીએ.

“ તારે માટે નથી વર્તમાન કાળ કે નથી ભવિષ્યકાળ. તું તો ત્રિકા-ળાતીત છે; તું સનાતન છે. ” આ ઉક્તિએ ઘણા વાચકોને શુંચવાડામાં નાખી દીધા છે. અત્યારસુધી તેમને એવો ઉપદેશ મળ્યો છે કે તમારે વર્તમાન સમયમાં સાધન કરવું અને વધુ વિકાસને માટે ભવિષ્યપર નજર રાખવી; પણ આ કથનમાં તો તેથી વિપરીતજ હકીકત છે. જે ચાવીથી એના પહેલાંનાં સૂત્રો આપણે ઉકેલ્યાં તે અહીં પણ લાગુ પડી શકે છે. જે ભ્રમ ઉત્પન્ન થાય છે, તે માત્ર સ્થૂળ અને પારમાર્થિક દૃષ્ટિને લીધેજ છે.

વર્તમાન સમયને ભવિષ્યના સમયથી કાંઈ જૂદાજ પ્રકારનો ગણવો એ પણ વ્યાવહારિક અથવા સ્થૂળદૃષ્ટિને લઈને ઉત્પન્ન થએલો ભ્રમજ છે. અનંત કાળમાંથી અમુક સમયનો ટુકડો જૂદો કાપી કહાડવાની ભૂલ આપણે ઘણા વખતથી કરતા આવ્યા છીએ. પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ કાળ અવિચ્છિન્ન છે. આપણે હમણાં તેમજ હવે પછી પણ સદાએ અનંત કાળમાંજ રહેવાના છીએ. વર્તમાન સમય અને દેહના અવસાન પછીના સમયની વચ્ચે જે કૃત્રિમ સીમા રચવામાં આવે છે, તે પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ ભૂલભરેલી લાગે છે; કારણ કે અત્યારે-સદેહે પણ-આપણે અનંત કાળમાંજ છીએ. આ જીંદગી તો અનંત જીવનનો એક ક્ષુદ્રતમ અંશ છે. તમારું હાલનું જ્ઞાન પૂર્ણજ્ઞાનની સરખામણીમાં ઉગતા સૂર્યનાં શરૂઆતનાં ભાગ્યાતૂટયાં કિરણ જેવું છે અને આ નાનકડી જીંદગીજ જાણે આપણું સમસ્ત જીવન હોય એમ માની બેસવું એ તો હડહડતું અજ્ઞાન છે; પણ અનંત કાળમાં જીવન ગાળવા આપણે સર-જાયા છીએ તેથી કરીને આ જીંદગી કશા અપની નથી, એવું માની લેવાની ભૂલ કરતા નહિ. આપણે હમણાંજ જોઈ ગયા તેમ દરેક પ્રશ્ન બે રીતે ઉકેલાય છે. વર્તમાન સમયની ઉપેક્ષા કરવી એ પણ વર્તમાન જીંદગીનેજ સમસ્ત જીવન માની લેવા જેટલીજ ભયંકર ભૂલ છે. આ જીંદગી ગમે તેટલી અદ્યપકાલીન છતાં પણ તે તમારી ચાલુ પરિસ્થિતિને માટે બહુ જરૂરની છે.

તેની આપણને ઘણી જરૂર હતી માટેજ તે પ્રાપ્ત થઈ છે. તેની ઉપેક્ષા કરવાની કે તેને નકામી ગણીને ફેંકી દેવાની લેશમાત્ર પણ જરૂર નથી. આપણે હાલ જે સ્થિતિમાં છીએ તે ગમે તેવી હોય તોપણ તે આપણે માટે તો સર્વોત્તમ છે. તેનો લેવાય તેટલો લાભ લઈ લેવો અને ભવિષ્યના જીવનની કલ્પનાઓ કરવામાં મિથ્યા કાળક્ષેપ કરવો નહિ. હજી પણ આપણે ઘણા પાઠ શીખવાના છે અને ઘણા નવા નવા અનુભવો લેવાના છે; તેમજ જ્યાંસુધી વર્તમાન જીંદગીમાં જે કાંઈ કરી લેવાનું છે તે પૂર્ણ નહિ કરીએ ત્યાંસુધી આગળ વધવાની આશા મિથ્યા છે; માટે આ જીંદગી પૂરેપૂરી જરૂરની હોવા છતાં તેમાંજ સમસ્ત જીવનનો સમાવેશ થતો નથી. તે અનંત સાંકળની એક નાની કડી છે. પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ વર્તમાન, ભૂત અને ભવિષ્ય એ-બધા ભેદ ભૂંસાઈ જાય છે અને એક અખંડ અનંતકાળ આપણી સામે ઉભો રહે છે. ગઈ કાલ, આજ અને આવતી કાલ એ બધીએ અનંત કાળની કળાઓ છે.

૫-ભેદભાવનાનો નાશ કરો.

૬-પાંચ ઇન્દ્રિયની સંવેદનાનો નિરોધ કરો.

૭-વધવાની તૃષ્ણાનો નાશ કરો.

૮-છતાં એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો; જેને નામરૂપ છે, જેને ભિન્નતાનું લેશમાત્ર પણ ભાન છે, તેના તરફથી તમને જરા-એ મદદ નહિ મળે. ઇન્દ્રિયોની સંવેદનાનું અવલોકન કરો અને તેમાંથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો; કારણ કે એ રીતેજ તમને તમારા પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થશે અને ઉંચે જવાની સીડીના પહેલા પગથીઆ ઉપર તમે પગ મૂકી શકશો. જેમ રૂઢ બેમાલૂમ પાણે ખીલે છે પણ હવામાં પોતાનો પરાગ પ્રસરાવવા આતુર રહે છે, તેમ તમે પણ હમેશાં વધતા રહેજો અને તમારા આત્માના પરાગ અનંતતામાં પ્રસરાવજો. વૃદ્ધિ પામવાની ઇચ્છાથી નહિ, પણ અનંતતા સાથેના તમારા સંબંધને લીધેજ તમારા તેજમાં અને સૌન્દર્યમાં વૃદ્ધિ થતી જશે. વધવાની ઇચ્છાથી વધવા જશે તો સ્વાર્થ-પરાયણતાનાં કઠણ પડ તમારા ઉપર જામી જશે અને તેમ નહિ કરો તો તમારો પવિત્ર સુવાસ દિનપ્રતિદિન વધતોજ જશે.

પાંચમા સૂત્રના પહેલા વાક્યમાં ભિન્નતાની ભાવનાનો નાશ કરવાનો ઉપ-દેશ છે, ત્યારે આઠમા સૂત્રમાં કહે છે કે: “એકલા અને અળગાજ ઉભા રહો”

ઈંદ્રિયો દેખીતી રીતે એ વિરુદ્ધ વાતો કહેલી છે; પણ તે એકજ સત્યની બે બાજુઓ છે.

આપણે બીજાથી જૂદા છીએ, વધારે પવિત્ર છીએ, વધારે સંયમી છીએ—એ બધી ભૂલજ છે અને વસ્તુના અજ્ઞાનને લીધેજ એ ભૂલ ઉત્પન્ન થયેલી છે. જ્ઞાનીને મન તો બધાંએ એકજ વિરાટનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગ છે. તદ્વાવત-માત્ર ઓછાવધતા વિકાસનોજ છે. જેઓ આપણી પાછળ છે તેઓ કાળે કરી-ને આપણી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશે અને કદાચ વધારે પ્રયત્ન કરે તો આપણી આગળ પણ નીકળી જાય. વળી આપણે દરેકની સાથે આત્મિકદૃષ્ટિએ બહુજ નિકટના સંબંધથી જોડાયા છીએ, તેથી અન્યનાં દુઃખ અથવા પાપના આપણે પણ ભાગીદાર છીએ. આધુનિક સમાજની એવી વિકૃત સ્થિતિ થઈ ગઈ છે કે તેમાં પાપ અને દુઃખનાં કારણો ઉભરાતાંજ જાય છે. આપણે જે બાધએ છીએ—જે વસ્ત્ર ધારણ કરીએ છીએ—જે નાણું આપણે કમાઈએ છીએ—તે સર્વની પ્રાપ્તિમાં આપણે અનેકની સાથે સીધી અથવા પરોક્ષરીતે સંબંધ-માં આવીએ છીએ. આપણું અને બીજાઓનું જીવન એક વિપુલ જાળની માફક ગુંથાયેલું છે; તેથી આપણે અન્યના જીવનની સાથે અનેક બાજુએથી સંપર્કમાં આવીએ છીએ. સેંકડો યોજનોને અંતરે રહેતાં માણસો કાર્ય-કારણની સાંકળથી નિકટના સંબંધમાં આવે છે. પાપ એ અજ્ઞાનનું અથવા શક્તિના દુરુપયોગનું પરિણામ છે. જેમને આપણે પાપી કહીને ધિક્કારીએ છીએ તેમના જેવા સંજોગોમાં આપણે હોત તો કદાચ આપણે પણ તેમજ કરત. દરેક જણ પોતાનાથી બનતું કરે છે. કોઈ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ છેજ નહિ. પડતા માણસને ઉઠાડવાનો પ્રયત્ન કરવો અને હું તારાથી વધારે પવિત્ર છું એવા ગર્વનો ત્યાગ કરવો. કોઈના દોષ તરફ દૃષ્ટિ ન કરવી. આપણામાં પણ કયાં દોષની કમી છે ?

પણ “એકલા” “અળગા” ઉભા રહેવાનું કહે છે તે શું ? આપણો ઉદ્ધાર આપણા પોતાનાજ પુરુષાર્થ વડે કરવાનો છે. એમાં કોઈની મદદ ખપ નહિ લાગે. દરેક જણ પોતાનાં શુભાશુભ કર્મનો ભોક્તા છે અને તે પોતાના અંત-રાત્માને તથા અનંતને જવાબદાર છે. દરેકની અંદર પરમાત્માનો અંશ રહેલો છે અને તેની પાસેથી જોઈતી સહાય અને પ્રેરણા દરેકને મળ્યાંજ કરે છે.

“ઈન્દ્રિયોની સંવેદનાનો નિરોધ કરો” અને આગળ તેનાથી વિરુદ્ધ અર્થ-વાળું કથન આવે છે. પહેલામાં શરીરનાં સુખ અને ઈન્દ્રિયોના વિલાસના પ્રદેશથી

આગળ વધવાનો ઉપદેશ છે. સ્થૂળ આનંદમાંથી સૂક્ષ્મ આનંદમાં જવાનો ક્રમ બતાવ્યો છે. જેમ જેમ વિકાસ થતો જશે તેમ તેમ જે પદાર્થો એક અવસ્થામાં આનંદ આપતા તે અવસ્થાંતર થતાં લુપ્તા લાગવા માંડશે. ઇન્દ્રિયો તેમનું કામ કેવી રીતે કરે છે અને બાહ્યજગતનાં આંદોલનો નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિસુધી કેવી રીતે લઇ જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કર્યાથી તમને ધીરે ધીરે જગતના પદાર્થોની નિઃસારતા સમજવા માંડશે અને તેમના પ્રત્યેનો મોહ ઓછો થશે.

સૂત્રના અંતમાં “વૃદ્ધિ” વિષે જે ઉપદેશ આપ્યો છે, તેનું તાત્પર્ય એ છે કે બીજાના કરતાં વધારે તેજસ્વી બનવાની, તેમને પોતાના મનોબળની મોહિનીથી વશ કરવાની વૃત્તિને દબાવવી; અને અંતર્યામીની પ્રેરણા પ્રમાણે પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ સ્વાભાવિકરીતે થવા દેવો. તેની સામે ખેંચતાણ કે તરફડાટ ન કરવો; પણ તેને શરણુ જઈને તે જે દિશાએ દોરી જાય તે તરફ શાંતિથી પ્રગતિ કરવી અને મનમાં વિશ્વાસ રાખવો કે પોતાને શરણે આવેલાને પ્રભુ કદિ પણ કુમાર્ગે જવા દેતો નથી.

૯-જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૦-જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૧-જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો.

૧૨-વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાંજ વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે. તે તમારાથી પર છે; કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારું અસ્તિત્વ ઓગળી જશે; તે અપ્રાપ્ય છે; કારણ કે તે તમારાથી દૂરનો દૂર જતો જાય છે. તમે તે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરી શકશો પણ તમે જવાળાને સ્પર્શ નહિજ કરી શકો.

આ પુસ્તકના “સૂક્ષ્મઅંગ” નામના ખંડમાં જે આધ્યાત્મિક જાગૃતિ-વિષે અમે સૂચન કર્યું હતું તેના સંબંધમાં આ કથન છે. માર્ગ ઉપર પદાર્થોનું કર્યા પછી સૌથી મહત્ત્વનો લાભ જે સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે, તે આત્માની જાગૃતિનો છે. તેનું વિશેષ મહત્ત્વ એટલા માટેજ છે કે સાધકનો એ પહેલોજ જાતિઅનુભવ છે. તેણે અત્યાર સુધી જે જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તે માત્ર વાચન અથવા શ્રવણથીજ. તેનાથી તેને કાયમની વિશ્વદૃષ્ટિ તો પ્રાપ્ત થતી નથી;

પરંતુ આત્મજ્ઞાન જેવું કાંઈક છે એવો યોગ્યો અનુભવ થાય છે અને પોતાના આત્માના સ્વરૂપને જોઈ લે છે.

“જે તમારી અંદર છે તેનીજ વાસના રાખો;” કારણ કે આત્મા એકજ સત્ય વસ્તુ છે અને તે આપણા દરેકમાં રહેલો છે. આગળ જતાં સૂત્રમાં કહ્યું છે કે: “વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા પોતામાં વિલસી રહ્યો છે. એ એકલોજ પ્રકાશ તમારા માર્ગને અજવાળશે. તમારી અંદર દૃષ્ટિ કરતાં જો તે પ્રકાશની ઝાંખી તમને ન થાય તો તેને બહારથી મેળવવાની આશા મિથ્યા છે.” જેમને સત્યની પ્રાપ્તિ કરવી છે, તેઓ શામાટે બહાર વલખાં મારતા હશે? ગુરુઓ, ઉપદેશકો શાસ્ત્રનાં થોથાં-એમાંથી શું અપરોક્ષ જ્ઞાન મળવાનું હતું? એ બધાં ઉપયોગી તો છેજ, પણ જે વસ્તુની આપણે પ્રાપ્તિ કરવી છે તે વસ્તુ તેમનાથી અપાય એમ નથી. ગુરુઓ પાસેથી અથવા પુસ્તકના વાચનથી તમને જરાક માર્ગનું સૂચન થાય પણ જે વસ્તુની તમને ભૂખ છે તે તો તમારી અંદર છે. તમે શ્રદ્ધાથી, આશાથી અને પ્રેમથી ત્યાં ક્યારે નજર કરો છો, તેની રાહ જોતી તે વસ્તુ તમારી અંદર ખેડેલી છે. તમારા અંતર્યામીના આદેશને શ્રવણ કરો; તેના પ્રકાશને વધાવી લો. ખેડ તમારી પોતાની અંદર છે છતાં તમે તેને સાડું બહાર શોધખોળ શામાટે કરો છો?

“જે તમારાથી પર છે તેનીજ વાસના રાખો.” “તે તમારાથી પર છે; કારણ કે તેની સમીપ જતાંજ તમારું અસ્તિત્વ ઓગળી જશે.” તે સર્વદા તમારાથી પર છે. તમારાથી એટલે તમે તમારે પોતાને માટે અત્યારે જે અસત્ય સ્વરૂપ અર્થાત્ દેહાત્મભાવ માની લીધો છે, તેનાથી તે પરજ છે; પરંતુ જે ઘડીએ તમે તમારા ખરા સ્વરૂપને જોશો તે ઘડીએ તમારું માની લીધેલું ‘ખોટું’ સ્વરૂપ કેવી રીતે રહી શકે? તે મિથ્યા સ્વપ્નની માફક ઉડી જશે અને નિર્બળતા તથા ક્ષુદ્રતાથી ભરેલા તમારા ખોટા અહંભાવને બદલે પવિત્ર ઓજસથી ભરપૂર આત્મદેવ આવીને ઉભા રહેશે. એટલાજ માટે કહ્યું છે કે મનુષ્યે પોતાની જાતને મેળવવા માટે પોતાની જાતને શુભાવવી પડશે. ખરું જોતાં તે તમારાથી પર છેજ નહિ; તે તમારી અંદર છે; તમે પોતેજ તે છો; પણ આજે તમારી જાતને તમે જે સ્વરૂપથી ઓળખો છો, તેનાથી તે પર છે. થોડાં દૃષ્ટાંત આપીશું. એક નાનું બાળક મદદ બનવા ઉત્સુક છે—પણ મદદાઈ આજે તેનાથી પર છે અને છતાં તે બાળક ભવિષ્યનો મદદ છે. મદદાઈનાં બધાં તત્ત્વો તેની અંદર બીજરૂપે વિકાસની રાહ જોતાં ખેડેલાં છે. જે ઘડીએ તે બાળક વધીને

મર્દ બનશે તે ઘડીએ જે અસલનો બાળકભાવ હતો તે ક્યાં ગયો ? ઉડી ગયો અથવા પુરુષભાવમાં મળી ગયો. જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા તે બાળક ઉત્સુક હતો, તેની પ્રાપ્તિને માટે તેને પોતાની જાતને (બાળકપણાને) ગુમાવવી પડી. કીડામાં પતંગિયું રહેલું છે-પણ તે તેનાથી અત્યારે તો પર છે. કીડો જ્યારે પતંગિયું બની જશે ત્યારે કીડો તો અદૃશ્ય થઈ ગયો હશે. આ દૃષ્ટાંત બહુ સાદાં છે; પણ સૂત્રનો ભાવાર્થ સમજાવવા માટે પૂરતાં છે.

“જે અપ્રાપ્ય છે તેનીજ વાસના રાખો.” અપ્રાપ્ય વસ્તુની વાસના રાખ્યાનું ફળ શું એવો નાઉમેદીભરેલો વિચાર શરૂઆતમાં સાધકને ગુંચવણમાં મૂકે છે; પણ રહસ્ય સમજ્યા પછી નાઉમેદીને ઠેકાણે નવો ઉત્સાહ આવી જાય છે. આગળ શું કહ્યું છે તે જુઓ:-“તે અપ્રાપ્ય છે; કારણ કે તમારાથી તે દૂરનો દૂર જતો જાય છે; તમે તે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરી શકશો. પણ તમે જવાલાને સ્પર્શ તો નહિજ કરી શકો.” આત્માની આસપાસ જામેલાં રજસ અને તમસનાં પડ જેમ જેમ આછાં થતા જાય છે તેમ તેમ તેને પોતાના અતિભવ્ય સ્વરૂપની ઝાંખી થવા લાગે છે; પરંતુ એ અનુભવ તો તેના પ્રવાસનાં શરૂઆતનાં ચાર ડગલાં જેવો અલ્પજ છે; છતાં આટલા થોડા અનુભવથી તેને એટલો વિશ્વાસ આવે છે કે હવે પછીનો તેનો પ્રવાસ ઘણો સુખરૂપ બની જાય છે. જે પર્વતના શિખર ઉપર આત્મદેવનું મંદિર છે, તે તો હજી બહુ દૂર છે. આરંભમાં બહુ નજીકમાં દેખાતું હતું, છતાં જેમ જેમ અંતર કપાતું જાય છે, તેમ તેમ માર્ગ વિશેષ રમણીય બનતો જાય છે. અંતિમ સ્થાન તો હજી આઘેનું આઘેજ દેખાય છે; પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. દરેક પગલે આત્મજ્યોતિ ઝળકતી જાય છે અને આનંદનો આસ્વાદ વધતો જાય છે. અત્યારસુધી વાદળોમાં છુપાઈ રહેલી કેટલીએ ટેકરીઓ નજરે પડતી જાય છે. ઓહો ! બધી મજલ કાપવાની હશે એનો તો પહેલાં આપણને ખ્યાલ પણ નહોતો. પેલું એક ટેકરીનું શિખર દેખાય ! ચાલો, ત્યાં પહોંચી જઈએ. આત્મદેવનું મંદિર પણ ત્યાંજ હોય એમ દેખાય છે. ત્યાં આવી પહોંચ્યા, પણ પેલું અંતિમસ્થાન ક્યાં ? તે તો હજી આઘે રહ્યું. જેટલી મજલ કાપી તે કરતાંએ હજી વધારે બાકી રહી છે; પણ નિરાશા તો હોયજ નહિ. માર્ગ મળ્યો છે અને પ્રાપ્તવ્ય સ્થાન જોઈ લીધું છે. દૃષ્ટિ સદાએ તેના ઉપરજ છે. આગળ જતાં તમે જાણો તેજના પુંજની નજીક આવ્યા હો એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે. તમે તે રશ્મિમાં સ્નાન કરશો પણ જ્યાંથી આ તેજનો પ્રવાહ ચાલ્યો આવે છે, તે

જવાલા-તેને તમે સ્પર્શ નહિ કરી શકો. જ્યાંસુધી તમારામાં મનુષ્યપણું હશે ત્યાંસુધી તો તે અશક્ય છે; પણ તેથી શું થયું ? આગળ વધો, આજ જ્યાં છીએ તે કરતાં કાલે આગળ અને કાલ કરતાં પરમ દિવસે વધારે આગળ. તમારી ભાવી સ્થિતિ એટલી આનંદમય છે કે તમારી કલ્પનામાં પણ તે ન આવી શકે; અને છતાં એ તે સ્થિતિ કાંઈ આખરની નથી. એક પછી એક ઉત્તરોત્તર ચડતી સ્થિતિઓ આલીજ આવે છે, તેની કલ્પના પણ થઈ શકતી નથી. જે પ્રકાશને જોવાનું તમને ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેને વધાવી લો. જવાલાને સ્પર્શ નહિ કરાય તેથી નાઉમેદ થશો નહિ. હજી તો પ્રકાશને પૂરે-પૂરો જોવા જેટલાં તમારાં નેત્ર નથી ઉઘડ્યાં તો પછી જવાલાની તો વાતજ શી? આગળ વધો, વિકસિત થાઓ અને તે તેજરાશિ તરફ પ્રગતિમાન થાઓ.

૧૩-આત્મબળને માટે ભારે ઉત્સુકતા રાખો.

૧૪-શાંતિની પ્રબળ કામના કરો.

૧૫-સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો,

૧૬-પણ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે; તેના ઉપર સઘળા શુદ્ધ આત્માઓનો સરખો અધિકાર છે અને એ તેમની સામુદાયિક સંપત્તિ છે. શુદ્ધ આત્માઓજ જેનો ઉપભોગ કરી શકે, એવી સંપત્તિને માટે ભૂખ જગાડો કે જેથી કરીને સમઘટિ કે જે તમારું સત્ય સ્વરૂપ છે, તેને માટે તમે શ્રીનો સંચય કરી શકો. જે શાંતિની તમારે કામના રાખવાની છે તે શાશ્વત અને અક્ષુબ્ધ હોવી જોઈએ અને જેની અંદર માનસ-સરોવરમાં કમળ ખીલે તેમ આત્મપુષ્પ ખીલી શકે; અને જે બળની સાધકે ઉત્સુકતા રાખવાની છે તે એવું હોવું જોઈએ કે જેથી કરીને જગતની નજરમાં તે તુચ્છ લેખાય.

૧૭-માર્ગની શોધમાં રહો.

૧૮-વૃત્તિઓને અંતર્મુખી કરીને માર્ગ શોધી કહાડો.

૧૯-બાહ્યસૃષ્ટિ તરફ વૃત્તિઓને વાળીને માર્ગ શોધી કહાડો.

“ બળને માટે ઉત્સુકતા રાખો. ” પણ એ બળ કયા પ્રકારનું ? જે બળનો હેતુ સ્વાર્થ સાધનાનો છે, તે તો તેના માલિકને ખરેખર મોટા શાપરૂપ છે. સાધકને જે બળની ઉત્સુકતા હોવી જોઈએ, તે તો આત્મબળ છે. જે લોકો સ્થૂળબળના ભૂખ્યા છે તેમની નજરમાં આ સૂક્ષ્મ, ઇન્દ્રિયાતીત આત્મબળ-

ની ભૂખ ધરાવનાર સાધક તુચ્છ દેખાય એ સ્વાભાવિકજ છે. જે બળને ન-જરે જોઈ ન શકાય અથવા ઇન્દ્રિયોવડે અનુભવી ન શકાય એવા આત્મબળ-ને વિષે સામાન્ય જનતા અજ્ઞાન હોય છે, એવી અદૃશ્ય વસ્તુને માટે પ્ર-યાસ કરનાર તેમની નજરમાં મૂર્ખ દેખાયજ. લૌકિકબળના તરફના સામાન્ય માણસો નિઃસ્વાર્થ હેતુને માટે જેનો ઉપયોગ થઈ શકે એવા બળને સમજી શકતા નથી; છતાં પણ લૌકિકબળ અને તેનાં પરિણામ બધાંએ કાળના સ-પાટામાં આવી જઈ એક પળવારમાં હતાં ન હતાં થઈ જાય છે અને આત્મ-બળ તો શાશ્વત રહે છે તથા સમયના વહનની સાથે તેના બળમાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આત્મબળ એ સત્ય પદાર્થ છે, ત્યારે લૌકિક બળ એ તેનો પડછાયો છે અને છતાં દુનિયાના લોકો તેમની સાંકડી દૃષ્ટિને લીધે પડછાયાને મહ-ત્વનું સ્થાન આપે છે અને સત્ય પદાર્થ તરફ નજર પણ નથી કરતા. “જગ-તની નજરમાં તુચ્છ લેખાય” એ વાક્યને એવો અર્થ નથી કે સાધકે તુચ્છ લેખાવાને વાસ્તે પ્રયત્નજ કરવો. તેણે તો તદ્દન નિરપેક્ષ રહેવાનું છે. જગત તેને કેવો ગણે છે, તુચ્છ ગણે છે કે મહાન ગણે છે, તેનો તેણે વિચાર પણ કર-વાનો નથી. દુનિયાને તેને રસ્તે જવા દેવી. ભલે તે તેનાં રમકડાંઓથી રમે અને રાજી થાય. જગત તમને કેવી દૃષ્ટિથી જુએ છે તેની દરકાર ક્યાં વગર તમે તમારા આત્માની સાચી શક્તિ, જે તમારી અંદરજ રહેલી છે તેને પ્રાપ્ત કરો.

“ શાંતિની પ્રબળ કામના કરો ” પણ તે શાંતિ એવી હોવી જોઈએ કે જગતના કોલાહલની વચ્ચે ઉભા ઉભા પણ તમે તમારી અંદર રહેલી નિગૂઢ શાંતિનો ઉપભોગ કરી શકો. તમે જગતમાં ગમે તે સ્થિતિમાં ઉભા હો— પ્રવૃત્તિસંશ્રામના સેનાપતિ હો કે સામાન્ય સિપાઈ હો—બધું સરવાળે તો સરખુંજ છે—તોપણ તમારી શાંતિ નિર્વાત દીપકના જેવી અખંડિત રહે. જ્ઞાનવાન અને સ્થિતપ્રજ્ઞ આત્માની શાંતિ માનસસરોવરના નિર્મલ, નિ-સ્તરંગ જલરાશ જેવી હોય છે અને જેમાં પવિત્ર આત્મપુષ્પ ખીલી શકે છે. આવી માનસિક સ્થિતિ એકવાર પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જ્ઞાની ગમે તેવા આ-ઘાતપ્રત્યાઘાતના ચિત્તને હલમલાવી નાખે એવા પ્રસંગોમાં પોતાના ચિત્તને અંતરના એક એકાંત ખૂણામાં પ્રવેશ કરાવી અવર્ણનીય શાંતિનો ઉપભોગ કરી શકે છે; કારણ કે તે બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયનાં સંવેદનની પેલી પાર આલ્યો ગયો છે. એવી રીતે લાંબા સમયના સાધન અને સંયમથી સ્થાપિત કરેલું

આત્માનું પવિત્ર મંદિર જગતનાં તોફાની વાવાઝોડાના વખતમાં જ્ઞાનીને આશ્રય આપે છે. એકવાર પોતાનું સત્સ્વરૂપ અને જગતનું મિથ્યાપણું અનુભવથી ઓળખી લેવાય એટલે એ મંદિરમાં પ્રવેશ કરવાની યોગ્યતા આવે છે. વ્યાવહારિક જરૂરીઆતોને લીધે જ્ઞાની પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી ગએલો દેખાય તોપણ તે જળકમળની માફક તે પ્રવૃત્તિથી લેપાતો નથી. તેનો એક અંશ પ્રવૃત્તિનાં કાર્ય કરતો હોય તેજ વખતે તેનામાં રહેલો વધારે દિવ્ય અંશ આ બધાં તોફાનથી પર નિબળનંદમાં મસ્ત રહે છે. એવું શાંતિનું મંદિર તમારા હૃદયના પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થાપિત કરો અને જ્યારે તમને આરામ અને શાંતિની જરૂર લાગે ત્યારે તેમાં પ્રવેશ કરી, બાહ્ય ઇન્દ્રિયોનાં દ્વાર બંધ કરીને યથેચ્છ સુખશાંતિનો અનુભવ કરો. યોગીઓ આશીર્વાદ દેતી વખતે કહે છે કે:-“ ઔ શાન્તિ તે આવાજ પ્રકારની શાંતિ છે.

“ સંપત્તિની પ્રબળ કામના કરો. ” જો કોઈ આટલુંજ વાક્ય વાંચે તો તે કદાચ ભ્રમમાં પડી જાય કે આત્મજ્ઞાનની કથામાં વળી સંપત્તિ જ્ઞાની ? પણ તરતજ તેનો ખુલાસો આવે છે કે:-“ એ સંપત્તિ ઉપર એકલા શુદ્ધ આત્માઓનોજ અધિકાર છે. ઈં ” આ ઉપરથી સ્પષ્ટ બોધ થાય છે કે જે સંપત્તિનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે તે સ્થૂળસંપત્તિ તો નહિજ; પણ આત્માની દિવ્ય સંપત્તિ હોવી જોઈએ. હવે એ સંપત્તિ કયી? જ્ઞાન એજ આત્માની સંપત્તિ છે; બાકી બીજું બધું તો મિથ્યા, મૃગજળ જેવું છે. એટલા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની બૂબ જગાડવાનો સાધકને ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે; અને તે જ્ઞાન વિશુદ્ધ આત્માઓજ મેળવી શકે અને જીરવી શકે. બીજાઓનું તે તરફ લક્ષ પણ જતું નથી અને એ જ્ઞાન કાંઈ એવું નથી કે તેને એક વ્યક્તિ પોતાનીજ મિલકત બનાવી બેસે. એ જ્ઞાન તો સર્વનું છે, એ તો તમામ જ્ઞાનપિપાસુઓની સામાન્ય મિલકત છે, એમાં કોઈનો હંજરો હોતો નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ગમે તેટલી તનતોડ મહેનત કરી હોય તોપણ તેના ઉપર સૌનો હક્ક સરખો છે. વાયુ અને પાણી જેમ સૌને માટે ખુલ્લાં છે, તેમ જ્ઞાન પણ જેને જોઈએ તેને માટે સદાએ ઉપલબ્ધ છે. એ છે તો અત્યંત મૂલ્યવાન વસ્તુ, એને મુકાબલે હીરામોતી કશા હિસાબમાં નથી; પરંતુ જ્ઞાનીઓ તેનું વિનામૂલ્યે વિતરણ કરે છે. એનો વિક્રય કરવાની જે ઇચ્છા કરે છે તે જ્ઞાનીજ નથી; કારણ કે એ વસ્તુ એવી છે કે જે તેને માટે તૈયાર નથી તેને તે આપી શકાતી નથી; અને જે તૈયાર છે તે તો જ્ઞાનના સાર્વજનિક ખુલ્લા

ભંડારમાંથી પોતાને હાથેજ જોઈએ તેટલું ખેંચી લે છે. એટલા માટેજ ખાસ ચેતવણી આપી છે કે:-સમષ્ટિને માટે શ્રીને સંચય કરો.” એ “ શ્રી ” એટલે બ્રહ્મવિદ્યારૂપી લક્ષ્મી. કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના પિંડને માટે નહિ પણ સમગ્ર માનવજાતિનો તેમાં હિસ્સો છે એમ સમજતોજ હોય છે. એક બ્રહ્મજ્ઞાની પોતાના સમકાલીન તથા હવે પછી પેદા થનાર તમામ મનુષ્યોને કલ્યાણને પંથે જવામાં સહાયક થાય છે. તે જગતની શુભવિચારની સમૃદ્ધિમાં વૃદ્ધિ કરે છે. તમે જેમ તમારી અગાઉ થઈ ગયેલા જ્ઞાનીઓના વિચારનિધિનો લાભ લો છો, તેમ તમારી પછી આવનારાઓ તમારી સંપત્તિનો પણ લાભ લેશેજ. આપણે એકંજ વિચારનાં આણુઓ છીએ માટે એકનો લાભ તે સૌનો લાભ.

“ માર્ગની શોધમાં રહો. ” માર્ગ શોધવા પાછળ તનતોડ મહેનત તો કરવાનીજ; પરંતુ તમારા અંતર્યામીની પ્રેરણાને ધીરે ધીરે સ્વાભાવિકરીતે શરણુ થઈનેજ. જેમ જેમ આત્મદેવના પ્રસાદની ભૂખ ઉઘડતી જાય તેમ તેમ તેના આદેશના આસ લેતા જાણે અને તેના અખૂટ ઝરણામાંથી આચમન કરીને આત્મતૃષ્ણા છીપાવતા જાણે. આકર્ષણના નિયમમુજબ જ્ઞાનનું શોષણ કરાણે. તમે હૃદય ઉઘાડશો એટલે જ્ઞાન તમારી અંદર આલ્યું આવશે. તમે માગો એટલીજ વાર છે. તમારી પાસે આવતાં તમને કે તેને કોઈ ખાળી શકે એમ નથી. એમર્સન લખે છે કે: “ જે તમારું છે તે તમારી પાસે ખેંચાઈ આવશે. દૃઢ શ્રદ્ધાવાન થાઓ. જગતમાં કંપતા ઝીણામાં ઝીણા નાદની લહરી તમારા અધિકારની હશે તો તે તમારા કર્ણકુહરમાં ગુંજ્યા વિના નહિજ રહે. પ્રત્યેક ઉક્તિ, પુસ્તક કે શબ્દ, જે તમને આશ્વાસન અને સહાય આપી શકે એવાં હશે, તે તમારી પાસે સીધે કે વાંકે માર્ગે પણ આલ્યાંજ આવશે. ”

અને તમે અમુક સત્યને ગ્રહણ કરવા લાયક છો કે નહિ તેની પરીક્ષા એટલીજ કે તે સત્યનું સૂચન થતાંની સાથેજ જાણે કોઈ જૂની જાણીતી વાત તમારા સ્મરણભંડારમાંથી બહાર તરી આવતી હોય એવો અનુભવ થશે. એમ થાય તો જાણવું કે તમે તે સત્યના સાચા અધિકારી છો. કદાચ તે પૂર્ણ સત્ય ન પણ હોય; પણ જે વખતે જેટલા સત્યને માટે તમે અધિકારી હશો તે વખતે તેટલુંજ તમારા અંતરમાં વસી જશે. બાકીનું વળી યોગ્ય સમય આવ્યે ઉપલબ્ધ થશે. એકવાર પોતાના વ્યાખ્યાન વખતે એમર્સનને કહેવામાં આવ્યું કે, તમે જે જાહેર કર્યું તેને સિદ્ધ કરી બતાવો. તેના ઉત્તરમાં તેણે કહ્યું કે:

“ મને વિશ્વાસ છે કે મેં એવો એક શબ્દ પણ નથી કહ્યો કે જેને સાબિત કરવાની જરૂર હોય. ” તેનો ઉત્તર સાચો હતો. સત્ય તો સ્વતઃસિદ્ધ હોય છે. જાગૃત થએલા આત્માને જે જે સત્યો કહેવામાં આવે છે, તેમાંથી જેને જેને માટે તે લાયક થયો હોય, તેટલાં તેને અંતઃપ્રેરણાથી આપોઆપ સમજાઈ જાય છે. કદાચ બીજાને અને પોતાને પણ તે યુક્તિથી ન સમજાવી શકે; પણ હું અમુક વાત સમજી ગયો છું એટલું તે સમજે છે. તેનું અંતઃકરણ તેની સાક્ષી પૂરે છે. આધ્યાત્મિક મનની ક્રિયા બુદ્ધિની વિરોધી નથી; પણ તે બુદ્ધિથી પર છે. જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ ન કરી શકે, ત્યાં તે જઈ શકે છે. પુસ્તકના વાચનમાં કે ઉપદેશના શ્રવણમાં જેટલું તમારી આધ્યાત્મિક બુદ્ધિ કબ્જૂલ કરે તેટલું તે વખતે સ્વીકારી લેજો; બાકીનું ભવિષ્યને માટે રહેવા દેજો. જે કંઈ અવશિષ્ટ રહ્યું છે, તેમાં જો સત્યનો અંશ હશે તો તે તમને વહેલું મોડું પ્રાપ્ત થશેજ. અમુક બાબત તમારાથી ન સમજાય તેની કશી ચિંતા કરતા નહિ. જેનાથી તમારા અંતરના તાર ન કંપે તેને તરતને માટે બાબુએ મૂકજો. આ કસોટી દરેક પુસ્તક કે ઉપદેશને લાગુ પાડજો. આ પુસ્તકનું પણ તેમજ સમજવું. ઘણીવાર પરસ્પર વિરુદ્ધ વાતો વાંચવામાં કે સાંભળવામાં આવે તો તેને માટે કશી ગુંથવણી મા પડતા નહિ. દરેક ઉપદેશકની પોતપોતાની સ્વતંત્ર પદ્ધતિ હોય છે; અને કેટલાક સાધક ઉપર અમુક ઉપદેશની અસર થાય છે, તો બીજાના મન ઉપર વળી બીજાની અસર થાય છે. સૌમાં સત્યના અંશ હોય છે; પૂરું સત્ય કહેનાર તો કોઈજ નથી. જેની પાસેથી જેટલું લેવાય તેટલું ગ્રહણ કરવું. કોઈનું પણ અંધશ્રદ્ધાથી અનુસરણ કરવું નહિ. બુદ્ધિની કસોટીએ તો બધાને ચડાવી જોવા. તમારું વ્યક્તિત્વ તો સાચવીજ રાખવું. પુસ્તકો, ઉપદેશકો, એ બધાંનો ઉપયોગ તો છેજ. તેઓ સૂચન આપે, વિચારમાળાના ખૂટતા મણકા કદાચ પૂરા કરી આપે, કોઈ કોઈ ગુંથો વખતે ઉકેલી આપે; પણ બાકીનું કામ તો તમારે પોતેજ કરી લેવાનું રહ્યું. તમારો આત્મા એજ તમારો સારામાં સારો અને સાચામાં સાચો ગુરુ છે. તેના ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખજો. તેના પ્રતિ શ્રદ્ધા, પ્રેમ અને આશાસહિત જોતાં રહો. દૃષ્ટિને અંતર્મુખ કરો—તમારી અંદર દિવ્ય જ્યોતિની ચિણ્ગારી સદાએ ચમકતીજ રહે છે.

“વૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને માર્ગની શોધ કરો.” હમેશાં એકાંતમાં જઈને વૃત્તિઓને અંદર વાળો અને આત્માના ઝીણા અવાજ તરફ ધ્યાન દો.

તમને તેમાંથી ઘણી નવી નવી બાબતો જાણવા મળશે. એકાંતમાં તમારા આધ્યાત્મિક મનની પાંખડીઓ ઉઘડવા લાગશે અને તેમાં રહેલાં અનેક સત્યો તમારા જ્ઞાનપ્રદેશમાં આદ્યાં આવશે, બુદ્ધિ તેની તુલના કરીને ગ્રહણ કરશે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે બુદ્ધિ જડ છે પણ આધ્યાત્મિક મનના ચેતનથી ચેતનવંત બને છે. જેને સામાન્ય ભાષામાં “ત્રેરણા” કહેવામાં આવે છે, તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન આધ્યાત્મિક મન છે. કવિઓ, ચિત્રકારો, કલાવિધાયકો અને ધર્મપ્રદેશકો એ અખૂટ ઝરણામાંથી વિચારનું શોષણ કરી પોતાની બુદ્ધિદ્વારા તેને મૂર્તસ્વરૂપ આપે છે. ભવિષ્યવેધી દ્રષ્ટાઓનો કાર્યપ્રદેશ અહીંજ રહેલો છે. આધ્યાત્મિક મનના વિકાસદ્વારા બુદ્ધિ જે સત્યોને ઝીલવા સમર્થ નથી તે સત્યોનું અવધાન થઈ શકે છે.

પણ એની પાછળજ એથી કાંઈક વિપરીત કથન જોવામાં આવે છે. “વૃત્તિને બહિર્મુખ કરીને માર્ગ શોધી કહાડો.” ગભરાશો નહિ. કશી ભીતિ નથી. તમે અનાદ્યનંત, અમર આત્મા છો. નીડર થાઓ. તમારી આસપાસના જગત તરફ દ્રષ્ટિ ફેરવો. ત્યાં શું ચાલી રહ્યું છે, તેનું અવલોકન કરો અને તેમાંથી ઉપદેશ ગ્રહણ કરો. જગતનાં યંત્રો કેવાં ધમધોઝાર ચાલી રહ્યાં છે, તેના વાણાતાણા કેમ ગુંથાય છે તે જોતા રહો. એમાં કશું ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી. એ બધીએ તે વિરાટની લીલા છે, ગભરાશો નહિ. ઉપદેશનો ભંડાર તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વેરાતો પડ્યો છે. જીવનની બધીએ કલાઓ જોતારહેજો. કોઈ અદ્વય તો કોઈ મહત્—પણ બધાંએ તેનાં અંગો છે. જગતના વિવિધરંગી ચિત્રપટમાં અનેક રંગો પૂર્યા છે. કોઈ આછા તો કોઈ ઘેરા. કશુંએ નિષ્પ્રયોજન નથી. તળાવના કાઢવમાં કમળ પાકે છે. કાઢવ અને પાણીના સ્તરને લેહી કમળનો દાંડો ઉપર આવે છે અને હવામાં પોતાની ખુશબો ફેલાવે છે. લોકોના પરસ્પર વ્યવહારને પણ જોતા રહેજો. તમે તમારી ઉંચી ભૂમિકામાંથી રચુત ન થતા; પણ જેઓ તમારાથી નીચે હોય તેમના તરફ ધૃણ્ણથી જોતા નહિ. જીવન એક છે. બધાંએ તેનાં અંગો છે. તમે પણ એક અંગ છો. જગતના તરંગપર રહ્યા રહ્યા તર્યા કરો. તમને તે નહિ હુબાડે; કારણ કે તમે તો મેરજના શિખર ઉપર બેઠા છો. અંતઃમુખ થાઓ ત્યારે પણ બાહ્યસૃષ્ટિની અવગણના ન કરતા. બધુંએ સૌ સૌના સ્થાનપર જરૂરનું છે. તમારા આત્મમંદિરમાં વારંવાર જતા રહેજો ખરા, પણ ત્યાંથી બહાર આવવાના પ્રસંગે ડરશો નહિ.

૨૦-એકમાર્ગી થશો નહિ. કોઈ પણ એક માર્ગે સત્યની શોધ કરશો નહિ. દરેકને તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગે અનુકૂળ થઈ પડે છે. એકલી ભક્તિ કે એકલા ધ્યાનમાં માર્ગ રહેલો નથી; પણ સતત અભ્યાસ, સ્વાર્પણયુક્ત સેવા અને જીવનના બુદ્ધિપૂર્વક નિરીક્ષણમાં છે. કોઈ પણ એક માર્ગથી નીસરણીનું એકજ પગથિયું હાથ લાગે છે. અનેક પગથીયાં હોય તોજ નીસરણી કહેવાય. માનવજાતના દોષ જેમ એક પછી એક ટળતા જાય તેમ તે પણ નીસરણીના પગથીયાની ગરજ સારે છે. માનવજાતના ગુણ પણ પગથીયાં છે. તે પણ ખપનાં છે. તેમના વગર પણ ચાલે નહિ; પણ જો તમને બીજાં સાધનોની સહાય ન હોય તો તેઓ માત્ર રસ્તાનું વાતાવરણ અનુકૂળ કરી આપે અને ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓ દૂર કરે. એ ઉપરાંત વધારે બની શકે નહિ. જેને માર્ગ ઉપર ચડવું છે તેણે તો મનુષ્યમાં રહેલી તમામ શક્તિઓનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો ઘટે છે. પ્રત્યેક જીવ પોતાનો નિરપેક્ષરીતે માર્ગદર્શક છે, સત્યનો ઉપદેશક છે અને જીવનનો પ્રેરનાર છે; પણ એમ ત્યારેજ બની શકે કે જ્યારે તે પોતાના સમસ્ત વ્યક્તિત્વને ઓળખી લે અને પોતાની જાગૃત થએલી, આત્માના ઓજસથી પવિત્ર બનેલી સંકટપ્રશક્તિ વડે જાણી લે કે મારું વ્યક્તિત્વ તે મારી જાત નહિ પણ સાધનના બળથી પોતાને માટે જે સમઘટિરૂપનો ઉદય કર્યો છે અને જેના વડે તે પોતાની વિકસિત બુદ્ધિથી વ્યક્તિત્વની સાંકડી સીમા ઓળંગીને સમઘટિને ભેટવા યત્ન કરી રહ્યો છે, તેજ મારું સાચું વ્યક્તિત્વ છે. જ્યારે તેને પોતાના પૃથક્ અને અનેક રીતે વિચિત્ર જણાતા વ્યક્તિત્વનું રહસ્ય સમજશે, ત્યારે તે માર્ગ ઉપર ચડ્યો છે એમ સમજવું. તમારા પોતાના નિગૂઢ અને ભવ્ય ઉંડાણોમાં ડૂબકી દઈને તેને શોધવાને મથો. તમામ અનુભવોને કસોટીએ ચડાવીને, ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને તેને શોધો; કે જેથી કરીને તમને તમારા વ્યક્તિત્વનું અને તમારી આસપાસ ચારે બાજુએ વિકાસને માટે મથી રહેલા વિરાટ શરીરનાં અંગોનાં સૃજન અને વિકાસનું રહસ્ય સમજાઈ જાય. તમે અને તેઓ

એકજ માનવકુલનાં બાલકો છો. સૃજન પ્રકૃતિનું અને આધિ-
ભૌતિક સૃષ્ટિના નિયમોનું અન્વેષણ કરો. તમારા પોતામાં ચળ-
કતી નાની તારાકણીને ઉંડા ભક્તિભાવસહિત નમન કરો. સાવ-
ધાનપણે સાધન કરતાં કરતાં એ તેજ વિપુલ બનશે, ત્યારે તમે
તમારા માર્ગની શરૂઆત જોઈ શકશો. એમ કરતાં કરતાં તમે
જ્યારે તેને પેલે છેડે પહોંચશો, ત્યારે તો તે પ્રકાશ એકાએક
અનંત પ્રકાશના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયો હશે.

“ એકમાર્ગી થશો નહિ.” આ ચેતવણી ઘણીજ જરૂરી છે. દરેકને માટે
તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદા જૂદા માર્ગ અનુકૂળ પડે છે. એમ ઘણીવાર બને છે
કે સાધક પોતાના માર્ગે પ્રગતિ કરે છે, પણ બીજા માર્ગવિષે કશું જાણતો
હોતો નથી. પરિણામે તે સાંકડા વિચારનો, એકદેશીય અને ધર્માધ બની જાય
છે. પોતાને માર્ગે પ્રગતિ કરતાં કરતાં સત્ય તરફ જવાના બીજા માર્ગ તરફ
પણ નજર નાખતા રહેવું; અને કોઈ ઠેકાણેથી કાંઈ ગ્રહણ કરવા જેવું મળી
આવે તો તે સ્વીકારી લેવું; પણ જે પોતાને ન રુચે તેને વખોડવું તો નહિજ;
કેમકે સત્ય એકજ છે; પણ તેને બાબુઓ અનેક હોય છે.

આ સૂત્ર અત્યંત મહત્ત્વનું છે અને અમારી ભલામણ છે કે તેનું એકવાર
નાહિ પણ વારંવાર વાચન કરતા રહેવું. પહેલી વારના વાચનથી જે રહસ્ય
નહિ સમજાયું હોય, તે બીજી, ત્રીજી કે ચોથી વાર વાંચતાં સમજાઈ જશે.

આ ઉપદેશવાક્યનું તાત્પર્ય એ છે કે જીવંતીને એકરંગી બનાવી ન
દેવી; તેની અંદર વિવિધ રંગની ભાતો ભલે ચીતરાય. તમે એકાંતમાં તમારા
આંતરિક જીવનના આનંદ ભલે આજ્યા કરો—પણ દુનિયાથી ભડકીને ભાગી
જતા નહિ. તેમાંથી પણ તમારે ઘણું શીખવાનું છે. વળી દુનિયાને પણ તમારી
જરૂર છે; માટે તમને દુનિયાના કામનો જે હિસ્સો મળ્યો હોય તેને પૂર્ણ કરતા
રહો. તમારી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપર પણ દૃઢનેજ તમે વધારે ઉંચી હાલત
પ્રાપ્ત કરી શકશો. તમે જગતના ચક્કરના એક દાંતાને ઠેકાણે છો. ચક્કરનો
એક દાંતો ખાંડો હોય તો યંત્ર ખરાબર કામ ન કરી શકે; માટે તમારે માથે
આવેલું કામ એકનિષ્ઠાથી પૂર્ણ કરવું એ તમારો ધર્મ છે. “તમારા સ્વભાવમાં
રહેલા તમામ ગુણોનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવો.” વેપાર, ધંધો, નોકરી
અથવા વ્યવહારને લગતા કોઈ પણ કાર્યક્ષેત્રમાં જો તમે તમારા આત્મિક
અનુભવનો ઉપયોગ ન કરી શકો તો નક્કી જાણજો કે તમારા અનુભવમાં

અગર તમારા સ્વભાવમાં, બેમાંથી એકમાં કાર્ષક દોષ છે. તમારા જીવન-નો મર્મ જગત સમજી જાય એવી આશા કદિ રાખતાજ નહિ. ખીજના મન ઉપર તમારા વિચાર ઠસાવવાનો આગ્રહ કદિ રાખતા નહિ. બન્યાંને માટે તો દૂધજ હોય. તમારી આસપાસના ઘણા ખરા માણસો. હજી આધ્યાત્મિક રીતે જન્મ્યાંજ નથી અને કેટલાંક તો તરતન! અવતરેલાં બાળક જેવાં છે. જ્યાં ત્યાં તમારી ધાર્મિક જાગૃતિની જાહેર ખબર વાંચતા ફરતા નહિ. જગતના વ્યવહારને બાળકના ખેલ જેવો તમે ભલે મનથી સમજો; પણ જાણે તમને પણ તેમા રસ પડતો હોય એમ તેની અંદર ભગી જાણે.

વીસમું ઉપદેશવાક્ય એટલું બધું સ્પષ્ટ અને વિગતવાર છે કે તેને વિવેચનની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. તેનાં અંતિમ વાક્યો ઘણાંજ અર્થગંભીર છે. તમારા આત્માની પ્રેરણાનું ધીરે ધીરે શરણુ લેતા જાણે અને જે પ્રકાશ તમારી અંદર ચળકી રહ્યો છે, તેનાવડે જે કાંઈ જોવા જેવું છે તે બધુંએ જોઈ શકાશે.

અધ્યાય ૩ જો-અંતર્યામીનો અવાજ

૨૧-તોફાન શમી ગયા પછી જ્યારે શાંતિ વ્યાપી રહે ત્યારેજ પુષ્પને ખીલવાની રાહ જોજો; તે અગાઉ નહિ. તે અંકુરિત થશે, ઉગશે, તેની શાખાપ્રશાખાઓ ફેલાશે અને વાવાઝોડાં વીંઝાતાં હશે અને સંગ્રામ મચી રહ્યો હશે તે વખતે તેને કળીઓ પણ બેસશે; પણ માણસનું સમસ્ત વ્યક્તિત્વ પૂરેપૂરું પીગળીને તેનું નામનિશાન ન રહે, જે દિવ્ય અંશવડે મહત્વના અનુભવ અને પ્રયોગને માટે તેની ઉત્પત્તિ થઈ છે, તેને સ્વાધીન તે ન થઈ જાય-તેની બધી પ્રકૃતિ તેના આત્માને પૂરેપૂરી શરણુ ન જાય, ત્યાસુધી તે પુષ્પ ખીલી શકતું નથી. ઉષ્ણપ્રદેશોમાં જ્યાં કુદરત તેનું કાર્ય નજરે જોઈ શકાય તેટલી ત્વરાથી કરે છે, ત્યાં વરસાદની ગાજવીજ અને તોફાન શમી ગયા પછી જેવી પ્રગાઠ શાંતિ પથરાય છે, તેવી શાંતિ વ્યથાથી વીંધાઈ ગયેલા આત્માને પ્રાપ્ત થશે. એવા ગાઠ શાંતિના

અવસરમાં તે અતિ મહત્વનો બનાવ બનશે કે જેનાવડે આત્માને માર્ગ ઉપલબ્ધ થયો છે, એવી પ્રતીતિ થશે. તેને ગમે તે નામથી ઓળખાવો. જ્યાં વાણી પહોંચતી નથી, ત્યાંથી ગું-જતો એ શબ્દ છે; પરંતુ વગરનો એ પ્રભુનો હૂત છે—અથવા તો આત્માનું ઉઘડેલું એ પુષ્પ છે. વાણીથી, દષ્ટાંતથી એને સમજાવી શકાતું નથી; પણ પ્રચંડ તોફાન ધુમતાં હોય તે વખતે તેની ધ્વજા અને આકાંક્ષા રહે છે અને શાંતિમાં તેનો અનુભવ થઈ શકે છે. એ શાંતિ એક ક્ષણવાર ટકે કે યુગપર્યંત ચાલુ રહે; પરંતુ તેનો એકવાર અંત આવશે; છતાં પણ તેમાંથી મેળવેલું બળ તો કાયમનું જ છે. એવા લડાઈઓ અનેક વાર લડવું પડશે. વચ્ચે વચ્ચે કુદરત શાંતિ ધારણ કરતી રહેશે.

આ ઉપદેશવાક્યમાં તીવ્ર સાધનને પરિણામે પ્રાપ્ત થતી આત્મિક જાગૃતિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. વરસાદની હેલો શમી ગયા પછી જેમ મેઘધનુષ્ય તણાય છે, તેમ તુચ્છ માનસિક સંગ્રામ શમી ગયા પછી આત્મા ગાઢ શાંતિ અનુભવે છે.

તોફાન શમી ગયા પછી (અને તે વખતેજ) જે પુષ્પના ખીલવાની વાત આવે છે તે આત્મિકજાગૃતિ છે. એને માટે જીવ કેટલાએ યુગથી મથન કરી રહ્યો હતો— જેને માટે બીજ રોપાયું, પછી તેના અંકુર કુટયા, સ્થૂળતાનાં પડ ચીરીને અંકુરે બહારના શુદ્ધ પ્રદેશમાં ડોકિયું કર્યું; તેની એક પછી એક પાંખડીઓ ઉઘડતી ગઈ—આખરે ઝીણી આત્માની કલિ ખેડી. તે પળથી તેનો ખરો વિકાસ શરૂ થયો.

આત્માની જાગૃતિરૂપી કલિનું ખેડવું—પ્રકાશનાં પહેલાં કિરણનું ફૂટવું—એ જીવની ઉત્કાન્તિના ઇતિહાસમાં બહુજ મહત્વનો સમય છે. ભારે માનસિક તોફાનો અને વાવાઝોડાં શમી ગયા પછી જે શાંતિનો થોડો કાળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે વખતે એ બનાવ બને છે. એ શાંતિના કાળમાં જીવની ઉત્કાન્તિ ને લગતો એક અતિ ગંભીર પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. હે વાચક ! તમારા જીવનમાં પણ એક વાર એવો પ્રસંગ આવીને ઉભો રહેશે. તમારા જીવનમાં પ્રથમ આત્મિક અશાંતિનું પ્રબળ વાવાઝોડું ઉત્પન્ન થશે; ગાજવીજ સાથે વરસાદ તૂટી પડશે; જૂનાં પદાચન્દ્ર ધોવાઈ જશે; ચારે દિશાઓ ધનધોર બની જશે; તમારાં એકે એક આશ્રયસ્થાન ઉખડીને પાયમાલ થઈ જશે અને

તમારે આધાર કે વિશ્રાન્તિ લેવા એક પણ સ્થળ સલામત નહિ રહે. એવી આત્મિક મંથનની કાળરાત્રિમાં જ્યારે તમને આખું જગત શૂન્ય ભાસશે અને આ પ્રયંડ વાવાઝોડામાં તમે એકલા, નિઃસહાય, નિરાધાર બનીને ઉભા હશો. તે વખતે બુદ્ધિથી જે અગોચર છે, એવી શાંતિ તમારી સમીપ આવે છે એમ જાણજો. તેનાવડે તમે તમામ સંતાપ અને કષ્ટને વિસરી જશો. તમારી કસોટી થઈ ગઈ. તમે તરી પાર ઉતરી ગયા. પછી તમે એ શાંતિજન્ય સુખ ચિરકાળપર્યંત લોગવ્યા કરશો. તે વખતે અંધશ્રદ્ધાનો કાળ પૂરો થઈ ગયો હશે અને અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન લેવાનો અધિકાર તમે પ્રાપ્ત કર્યો હશે.

વખરી વાણીવડે એ ઉંચા પ્રકારના આત્મિક અનુભવોનું વર્ણન કરવાનું કાર્ય ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. ઉપર કહી તેવી સ્થિતિનો અનુભવ કરનાર એમર્સન તેને વિષે લખે છે કે:—“ જે લોકોએ એ અવસ્થાનો અનુભવ કર્યો નથી, તેમને આ અવસ્થાનો ખ્યાલ આપવા સારૂ કોઈ અનુભવી ગમે તેટલું કહે તોપણ તે નિરર્થક છે. હું તો બોલી શકતોજ નથી. મારા શબ્દોમાં તે ભવ્ય સ્થિતિને વર્ણવવાની તાકાત નથી. શબ્દો તો જડ અને અપૂર્ણ છે. * * * * * પરાવાણીનો વ્યવહાર મારાથી થઈ શકતો નથી; છતાં પણ વૈખરી વાણીવડે આત્મદેવના કૈલાસધામનું સૂચન કરવાની અને સર્વોત્કૃષ્ટ સત્યની કેટલીક અતીન્દ્રિય સુસ્પષ્ટ અને ચેતનવંત બાબતોનું વર્ણન કરવાની મને ઈચ્છા થાય છે.” એમાં બુદ્ધિનું કામ નથી. આવી વાતો તો અનુભવથીજ સમજી શકાય; છતાં પણ આત્માની જાગૃતિને લીધે જો બુદ્ધિએ ઉંચી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કર્યો હોય તો તે થોડુંઘણું ગ્રહણ કરી શકે છે.

આ અવસ્થાનું વર્ણન કરવાનું કામ કેવું દુષ્કર છે એ વાત જે જાણે છે, તેની કલમ તો ધૂજશેજ. આત્માનુભવની બાબતોને સ્થળભાષામાં વર્ણવવાનો પ્રયત્નજ મિથ્યા છે. આ પુસ્તકના આગલા ખંડમાં એ અવસ્થાનું યથાસાધ્ય સૂચન અમે કરી ગયા છીએ અને ફરીથી તે વાંચી જવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

પુષ્પના ખીલતા પહેલાં “ તોફાન ” થાય છે એવું જે કહેવામાં આવ્યું છે તેમાં શું રહસ્ય રહેલું છે, તે હવે આપણે વિચારીએ. જીવ વિકાસક્રમમાં વધતો વધતો સાહજિક મનના વિવિધ સ્તરમાંથી બુદ્ધિના પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરે છે. જીવનના મહત્વના પ્રશ્નો સાથે સાહજિક મનને કશો સંબંધ નથી. તેનું કાર્યક્ષેત્ર શરીરનું પોષણ અને સંરક્ષણ કરવાનું છે. તેટલા પૂરતાં સાધન તેને મળી આવે તો પછી બીજાની તેને જરાએ પરવા હોતી નથી; પણ આ અવસ્થા

વધારે વખત ટકતી નથી. જીવ જ્યારથી બુદ્ધિની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારથી તેની મનોવ્યથાની શરૂઆત થાય છે. તેના મનમાં હવે નવા નવા પ્રશ્નો જાગે છે અને તેના ઉત્તરને માટે તે માથું પટકી નાખે છે. બીજાના ઉત્તર જ્યાંસુધી તેની બુદ્ધિમાં પ્રવેશ ન કરે ત્યાંસુધી તે સ્વીકારવાની ના પાડે છે. તેને જરાએ કળ વળતી નથી. આનું “કારણ શું ?” ફલાણુનું “કારણ શું ?” એવા પ્રશ્નો તેના હૃદયને વલોવી નાખે છે; પ્રાણને રુંધી નાખે છે. આવી અવસ્થાનું ટોલસ્ટોય મનોવેદક ભાષામાં વર્ણન કરે છે:—“મનુષ્યનો બુદ્ધિનો અંશ વિકસિત થઈને તેના જીવનનો નિયામક બનતાં સાથેજ તેને માટે અવનવાં કાર્યક્ષેત્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે અને વાસનાઓ પણ સહસ્રગણી વધી જાય છે. વર્તુલની રેખાઓની માફક તેમની સંખ્યા પણ અપાર હોય છે અને તેમના વેગથી ધકેલાતું મનુષ્યનું મન સચિંત અને સંજેદ બનીને નવી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન કરીને તેમને તૃપ્ત કરવાનો યત્ન કરે છે. તે બિચારો એમ સમજતો હોય છે કે આ વાસનાઓને તૃપ્ત કર્યાથી મને સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થશે.” પણ શાશ્વત સુખ આ રીતે મળેજ કેમ ? જીવને નહિ સમજાવી શકાય એવી કેટલીક વસ્તુની ભૂખ પ્રગટે છે. તે વસ્તુ કયી તેની તો તેને પોતાને ખબર હોતી નથી; પણ તે એક પછી એક અખતરા કર્યે જાય છે; છતાં તેના અંતરની બેચેની જેવી ને તેવીજ હોય છે. તેનામાં રહેલો દૈવી અંશ તેને એક એક ઉંચી વાસનાઓ તરફ આકર્ષે છે; પણ બિચારી બુદ્ધિ પોતાની શક્તિ ઉપરાંત વધારે ઉચ્ચ વસ્તુની કલ્પના કરી શકતી નથી; તેથી તે પેલા દૈવી અંશની પ્રેરણાને દબાવી દેવા મથે છે. આ રીતે બુદ્ધિ અને દૈવી અંશની પ્રેરણાની વચ્ચે ઝોલા ખાતો જીવ સુખશાંતિને માટે વલખાં મારતો સવાળિયમાં રવડે છે. હજી તેને ખબર નથી કે બુદ્ધિના કરતાં વધારે ઉંચાં તત્ત્વો તેની અંદર રહેલાં છે, કે જેમનો વિકાસ થયા પછી તેમની મદદથી, જે વિષયને સમજવા એકલો બુદ્ધિ અસમર્થ હતી, તેને તે સમજી શકે છે અને ત્યારેજ જીવને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પુસ્તકના વાંચનારાઓમાંથી કેટલાએકને પોતાની આવીજ જાતની મનોવ્યથા યાદ હશે. તેમના જીવનમાં પણ એવી કેટલીએક પળ આવી હશે કે જ્યારે તેમના અંતરના “પ્રાણ રૂંધતા” પ્રશ્નોનો ઉત્તર દેવા તેમની બુદ્ધિ અશક્ત નિવડી હશે. લોહપિંજરમાં પૂરાએલાં પંખીની માફક તેમણે છુટા આકાશમાં ઉડવા સળીઆ સાથે માથાં પટક્યાં હશે. જેમને આવા અનુભવો

થયા નહિ હોય તેમની પણ વહેલીમોડી દશા આવી થયા વગર રહેનાર નથી. હજી આપણામાંથી ઘણાંનાં જીવનમાં અધ્યાયના આરંભમાં વર્ણવેલાં તોફાનો શમ્યાં નથી. હજી વાવાઝોડાં વીંઝાય છે. જેમને આપણે શાશ્વત અને વિશ્વાસપાત્ર માનતા અને જેમના ઉપર આપણે સમયમાં આધાર રાખવાની આશાએ આંધતા, એવા કેટલાએ સલામતીના કિલ્લા વાવાઝોડાના ઝપાટામાં જમીન-દોસ્ત થઈ જાય છે અને ક્યાં હતા તેનાં નામનિશાન પણ નથી જડતાં. આવા સમયમાં એકજ આશા અને એકજ ભરોસો તે પિતાના ગેબી હાથની મદદ ઉપર છે, જે તોફાનની વખતે કર્ણધાર બનીને કેટલાંએ વહાણને ખરાબાની સાથે અથડાતાં ઢિગારે છે. આવાજ ભાવથી પ્રેરાઈને ન્યૂમેને જાણે પોતાનાજ જેવા આત્માઓના દિલના ઉદ્ગારનીચેની પ્રાર્થનામાં ગાયા હોય તેમ તે “પ્રેમલ જ્યોતિ” ને સંબોધીને કહે છે.

પ્રેમલ જ્યોતિ તારો દાખવી, મુજ જીવનપન્થ ઉજાગ;

દૂર પડ્યો નિજધામથી હું ને, ઘેરે ઘન અંધાર;

માર્ગ સૂઝે નવ ઘોર રજનીમાં, નિજ શિશુને સંભાળ;

મારો જીવનપન્થ ઉજાગ.

ડગમગતો પગ રાખ તું સ્થિર મુજ, દૂર નજર છો ન જાય;

દૂર માર્ગ જોવા લોભ લગીર ન, એક ડગલું ખસ થાય,

મારે એક ડગલું ખસ થાય.”

પણ આ વિશ્વમાં કેનો અંત નથી આવતો ? એ તોફાન અને વાવાઝોડાં પણ કાળે કરીને શમી જાય છે અને વાદળાંના ઘેરા આવરણને ભેદીને પ્રકાશનું આછું કિરણ ચળકે છે તથા પ્રવાસીના પગ આગળના માર્ગને અજવાળે છે. તેને માટે નવો માર્ગ બતલાવે છે. હજી આખા માર્ગ પર પ્રકાશ નથી પડ્યો; પણ તેના એક એક ડગલા ઉપર અજવાળું ઉતરતું જાય છે અને તે પ્રવાસી નવીન દેશમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી સ્થિતિવિષે લખતાં એક વિદ્વાન લખે છે કે:—“તેને તરતજ ખબર પડી જાય છે કે હું હવે તદ્દન નવા અને અજાણ્યા પ્રદેશમાં આવી ચડ્યો છું. અહીં બધું નવેનવું છે. તેના મિત્રો અને તેની વચ્ચે લાંબુ અંતર પડી ગયું છે. તે તેમને બોલાવે છે કે ચાલ્યા આવો પણ કોઈ તેનું સાંભળતું નથી. ઉલટા દૂર રહ્યા રહ્યા તેઓ તેની દયા ખાય છે અને તેની સલામતીને માટે ચિંતા કરે છે. તેઓ તેને હાથના ઈસારાથી પાછો બોલાવે છે, પણ તેની પાછળ આવવાની તેઓ હિમ્મત કરી શકતા નથી; પણ

પેલા પ્રવાસીમાં નવું બળ આવી ગયું હોય છે. તેના પગમાં નવો વેગ આવ્યો છે. તે કયો તરફ જાય છે તેની તો તેને કશી ખબર નથી, પણ તેના અંતરમાં અનેાખો આનંદ છવાઈ ગયો હોય છે અને તે કશાની પરવા કર્યા વગર માર્ગ કાપ્યે જાય છે.”

આધ્યાત્મિક મનમાંથી નીકળતા પ્રકાશનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો તે સાધકને સિદ્ધિના માર્ગ ઉપર લઈ જાય છે. આત્માનો પ્રકાશ હમેશાં સાચો જ રસ્તો બતાવે છે; પણ ઘણાંજ થોડાં માણસો તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ચાલે છે. તેના પ્રકાશની જેઓ રાહ જોતા હોય અને આશા તથા વિશ્વાસસહિત તેની દિશામાં મીટ માંડીને બેઠા હોય તેઓ તેને જોઈ શકે છે. એ આત્મ-તેજના દર્શન ઉપર સૌનો સરખો અધિકાર છે અને પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન યુગમાં ઘણા લોકોએ એ તેજનો અનુભવ કર્યો છે.

હું આત્મા છું, એવું પોતાના ખરા અસ્તિત્વનું જ્ઞાન થવા લાગે છે, ત્યારે જાણવું કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ઉઘાડનો સમય પાસે આવી લાગ્યો છે. “મારે આત્મા છે” એમ નહિ પણ “હું આત્મા છું” એવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે આત્મિક જાગૃતિની પ્રાથમિક દશાની શરૂઆત થઈ કહેવાય.

આત્મપુષ્પના વિકાસના સંબંધમાં બે અવસ્થાઓનું અનુભવીઓ સૂચન કરી ગયા છે; વાસ્તવિકરીતે તે એકબીજાથી ભિન્ન નથી અને કેટલીક વાર તો તે એકબીજાની સાથે ઓતપ્રોત પણ થઈ જાય છે. પહેલી અવસ્થામાં “હું આત્મા છું” અને બીજી અવસ્થામાં “હું આખા બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું” એવો અનુભવ થાય છે. આ બે અવસ્થાઓનું સાદું, અધુરું વર્ણન કરવાનો અમે યત્ન કરીશું; કારણ કે અમે કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે એ અવસ્થાનું વર્ણન કરવા વાણી અસમર્થ છે અને જેમને હજી અનુભવ નથી થયો તેઓ સમજી પણ નહિ શકે.

“હું આત્મા છું” એ અનુભવને પુષ્પની કળી કહીએ તો “હું બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહ્યો છું” એ અનુભવને સંપૂર્ણ રીતે વિકસેલા પુષ્પની ઉપમા આપવી પડશે. જેમને આત્માના અસ્તિત્વનો અનુભવ નથી થયો, તેઓ એમ માનતા હોય છે કે આપણે આત્મા છીએ, એવું બુદ્ધિવડે અથવા શ્રદ્ધાથી સમજી લેવા ઉપરાંત એમાં કંઈ વિશેષ નથી; પણ, એ વસ્તુજ કંઈ ઓર પ્રકારની છે. એકલી બુદ્ધિનો ઉકેલ અથવા શ્રદ્ધાનું બળ જે કંઈ ગ્રહણ કરી શકે તેના કરતાં પણ તે કંઈક વધારે છે. એ જ્ઞાન છે; અનુભવ છે; પોતાના અમરપણાનો

સાક્ષાત્કાર છે. ખસ, આ જગ્યાએ હવે શબ્દો કામ નથી લાગતા. માનવ-જાતિને આ અવસ્થાનો અનુભવ ન હોવાથી હજી એને લગતા શબ્દોની પણ રચના નથી થઈ. પ્રેમ, સૌન્દર્ય વગેરે ભાવનાઓ પણ જેમણે નથી અનુભવી તેમને વાણીવડે નથી સમજાવી શકાતી. આ વસ્તુ કેવળ અનુભવનોજ વિષય છે. જેણે આત્માનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેને અમરપણાનો, શાશ્વતપણાનો અનુભવ થાય છે; પણ તે બીજાને સમજાવી શકતો નથી. જન્મથી આંધળા માણસને પ્રકાશ શી વસ્તુ છે, એ સમજાવતાં જેટલી મુશ્કેલી પડે છે, તેટલીજ મુશ્કેલી આ વિષય બિનઅનુભવીને સમજાવતાં પડે છે. જેમને આવા પ્રકારની આત્મિકજાગૃતિનો અનુભવ થયો હશે, તેઓ અમારી મુશ્કેલીનું માપ કહાડી શકશે.

એક માણસને એકાએક આવી સ્થિતિનો અનુભવ થયો, ત્યારે તેને જે વિચિત્ર પ્રકારની મુંઝવણ થઈ હતી, તેનું વૃત્તાંત અમારા જાણવામા આવ્યું છે. તેની સાથે સહાનુભૂતિ રાખનાર અગર સલાહ આપનાર કોઈ ન હતું. તેનો વ્યવસાય વ્યાપારનો હતો અને તેની પરિસ્થિતિ પણ બધા દુનિયાદારીના માણસોની હોય છે તેવી હતી. એકાએક તેના મનના પડદા ચીરીને જાણે કોઈ પ્રકાશ આવતો હોય, એવું તેને જણાવા માંડ્યું. તેને પોતાના અસ્તિત્વનું અપરોક્ષ ભાન થવા લાગ્યું. તે ઘણું અકળાયો. તેનામાં આ કંથી જાતનો ફેરફાર થયો તેની તેને કશી સમજ પડે નહિ. તેને એમજ થયું કે હું ગાંડો બનતો જાઉં છું. તેને આં અવસ્થામાં આનંદ તો ઘણો થતો. તે એમ ધારતો હતો કે આ અવસ્થા ઝાઝો વખત નહિ ટકે; પણ તેવું કશું થયું નહિ. તેણે પોતાનો વેપાર-દોજગાર સમેટી લેવા માંડ્યો. એવામાં એકાએક તેના હાથમાં એક પુસ્તક આવી પડ્યું. તેમાં તેના લેખકે આવી અવસ્થામાંથીજ પ્રકટ કરી શકાય એવા ઉદગાર કહાડ્યા હતા. બીજા સામાન્ય માણસોને આ લખાણ અર્થવગરનું લાગતું હતું; પણ “જ્ઞાનની દૃષ્ટિ જ્ઞાનીએ ઓળખી” તે પ્રમાણે બેઠેલી સમાન અવસ્થા હોવાથી પેલો માણસ તો એ લખાણનું રહસ્ય સમજી ગયો અને બોલ્યો:—“શાબાશ, તું પણ મારા જેવો ગાંડો દેખું.”

આવી જાતના અનુભવ આપણે જાણીએ છીએ તે કરતાં વધારે માણસોને થયા હોય છે; પણ તેઓ લોકોના ઉપહાસના ભયથી બીજાને કહેતાં સંકોચાય છે. જેઓ આ બાબતમાં કાંઈ ન સમજતા હોય તેમના આગળ પોતાના અનુભવની વાતો કરવી પણ ન જોઈએ. દુનિયાના તમામ ધર્મોમાં આત્માના અમર-

પણુનો ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે; છતાં જે માણસ આવી જાતનો સાક્ષાત્કાર કરે તેનો ઉપહાસ થાય એ કેવી વિચિત્ર વાત છે ! પણ ખરું જોતાં આત્મજ્ઞાન ઉંડું નથી ઉતર્યું. લોકો માત્ર મોઢે મોઢથી માને છે અને વ્યવહારમાં તો માનનાર અને નહિ માનનાર સૌ એકસરખું આચરણ કરે છે.

હમણાં જે માણસની વાત કહી તે ઉપરથી બધાને આવી અવસ્થાનો એકાએક અનુભવ થઈ જાય છે, એમ ન સમજવું. સામાન્ય રીતે તો એ પ્રકાશ બહુજ ધીમે ધીમે સ્પષ્ટ થવા લાગે છે; પણ એકવાર તેનો અનુભવ થયા પછી તે માણસ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. જાણે તે અસલનો માણસજ ન હોય. તેના સ્વભાવમાં થએલો ફેરફાર તેનાં કાર્યોમાં જણાઈ આવે છે. તે પહેલાં કરતાં વિશેષ પ્રસન્ન અને સંતુષ્ટ રહે છે. જે જે વાતોથી તેની આસપાસનાં માણસો વ્યગ્ર થઈ જાય છે, તેની તેના મન ઉપર કશી અસર થતી નથી. શોકના પ્રસંગો આવે પણ તે વખતે બીજાઓને જેટલો શોક થાય તેટલો તેને થતો નથી. આથી કરીને લોકો તેને કઠણ હૈયાનો કહી વગોવે છે. x ખરું જોતાં તો તેના હૈયામાં પ્રેમ અને દયા બીજાના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. જગતને તે હવે જૂઠાજ દૃષ્ટિબિંદુથી જુએ છે. ભય તો તેને હોતોજ નથી. તેની આસપાસના માણસો તેને બેફિકરો કહે છે. દિશા અને કાલનો તેની દૃષ્ટિએ કશો અર્થ નથી. અનંતતાનું જેને દર્શન થયું હોય તેને દિશા અને કાળના વિભાગ કેવા ? એવાં માણસોએ પોતાના વિચાર ગુપ્તજ રાખવા; નહિ તો લોકો તો એમજ કહેવાના કે એનું લેખું ખસી ગયું છે.

આ અવસ્થાની એક બીજી પણ વિશેષતા છે. બીજાનાં લખાણમાં જે આત્મજ્યોતિની ચમક હોય તો આવાં માણસો તેને ઝટ લઈને પારખી કહાડે છે. સામાન્ય માણસોને જે સાહિત્યમાં સુંદર ભાષા અને મધુર શબ્દ-રચનાસિવાય બીજું વધારે ન દેખાતું હોય ત્યાં આવાં માણસો આત્માનો

x આ પ્રસંગે એક જીવન્મુક્ત જેવા ગૃહસ્થની વાત કહેવાની લાઘ્ય નથી રાખી શકાતી. તેનો એકનો એક પુત્ર કાલેરાથી મરણ પામ્યો, તે દિવસે અગાઉના સંકેત પ્રમાણે કોઈ સાર્વજનિક કાર્યને માટે જાણીતાઓની નાની સભા તેને ત્યાં રાખી હતી. સૌ આવ્યા. સભાનું કામ ચાલ્યું. પેલા ગૃહસ્થે પણ કાંઈજ ન બન્યું હોય તેમ શાંતચિત્તે સભામાં બેસી વાતો કરી.

કાર્ય પૂરું થયા પછી તેણે કહ્યું:—“ મારા પુત્રનું મરણ થયું છે. યાત્રો, તેને અગ્નિસંસ્કાર કરી આવીએ. ”

સંદેશ તરતજ ગ્રહણ કરી લે છે. કેટલાક લેખકોને આછી આત્મિકદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ હોય છે, જેઓ લખતી વખતે અમુક ભાવદશામાં આવી જાય છે. તે વખતે તેમનું આધ્યાત્મિક મન તેમની બુદ્ધિને અમુક વિચારો અને શબ્દો પ્રેરે છે. એવી જાતના લખાણનો અર્થ કોઈ અનુભવી વાંચનાર ઉકેલી શકે છે, આત્માનો સંદેશ આત્મા સાંભળે છે.

વાચકોમાંથી જેમની આવી અવસ્થા થઈ ચૂકી હોય, અગર થવાની તૈયારી હોય તેમણે ગભરાવું નહિ. એકલપણથી મુંઝાશે નહિ. તમે એકલાં છોજ નહિ. જગતમાં તમારાજ જેવી અવસ્થા અને ભાવનાવાળાં હજારો સ્ત્રીપુરુષો છે અને તમે તેમની સાથે આત્મિક સંગપણથી સંઘાયા છો. તેમની સાથે તમે આત્મિક વિચારપ્રવાહની મદદથી વિચારની આપલે કરી શકો છો. માત્ર તમારું હૃદયમંદિર ઉઘાડું રાખજો. બ્રહ્માંડના કોઈપણ ભાગમાં થતો સુવિચાર જો સમાનધર્મી હશે તો તે તમારોજ છે. તમારાં જૂનાં પુસ્તકો ફરીથી વાંચજો. ગીતાઅને ઉપનિષદ, ટેનિસન, ટાગોર અને વૉલ્ટ વ્હીટમેન હવે ફરીથી વાંચજો. તમને તેમનાં લખાણમાંથી નવાં નવાં રહસ્યો સમજાશે; પણ રખેને અભિમાનથી ફૂલી જતા. હજી તો તમે તે મોક્ષરૂપી મહાન મંદિરના આંગણમાંજ ઉભા છો. હજી તો ઘણી કસોટીઓમાંથી તમારે પસાર થવાનું છે. આજ તમે જે અનુભવો છો તે તો કાંઈ હિસાબમાં નથી.

કેટલાક માણસો પોતાના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરીને ઉપર વર્ણવી તેવી અવસ્થામાં આવી જાય છે. અંગ્રેજકવિ ટેનિસનને આવી ટેવ હતી. તે થોડીવાર પોતાના નામનો જપ કરતો અને આત્માનું ધ્યાન કરતો; એટલે તેને પોતાની અશરીરતાનું અને આત્માના અમરપણાનું જ્ઞાન થતું; પણ આ રીતે ભાવદશા પ્રાપ્ત કરવાની અમે વાચકોને ભલામણ કરતા નથી. એમ ન કરતાં આત્મજ્યોતને ધીરે ધીરે પ્રકટ થવા દેવી; છતાં જેમને અભ્યાસના બળથી આવી જાતનો વિકાસ વધારે ત્વરાથી કરવાની ઈચ્છા હોય તેમના હાથાર્થે અમે નીચેનો વિધિ પ્રકટ કરીએ છીએ. તેનું યથાવિધ સાધન કર્યાથી રજસ્-તમસનાં પડ આછાં થશે અને બુદ્ધિ ઉપર આત્માનો પ્રકાશ પડવા લાગશે.

આત્મસાક્ષાત્કારનો વિધિ

શરીરને શિથિલ કરીને આરામખુરશી ઉપર શરીરનો ભાર નીચે જવા દઈને સૂઈ જાઓ. થોડીવાર તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયા કર્યા પછી તમારા પોતાના

સ્વરૂપનું ચિંતન કરો. તમે શરીરમાં નિવાસ કરો છો છતાં તેનાથી નિરા-
ળા છો અને મરણમાં આવે ત્યારે શરીરથી જૂદા થઈ શકો છો, એવી ભાવના-
કરો. તમે શરીર નથી પણ આત્મા છો અને શરીર તો તમારે રહેવાનું
ઘર છે; તમને તે ઉપયોગી છે, પણ છતાં તે માત્ર તમારા સત્સ્વરૂપનું એક
સાધનજ છે, એવું ચિંતન કરો. શરીરના ઉપર તમારો સંપર્ક કાળુ બેસી
ગયો છે અને તેનો તમે મરણમાં આવે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા સમર્થ છો;
આવા પ્રકારનું ધ્યાન કર્યા પછી જાણે તમારે શરીર હોયજ નહિ તેમ થોડી-
વાર તેનું તદ્દન વિસ્મરણ થવા દેજો. એમ કરવાથી તમારે શરીર છે એવું
જ્ઞાન પણ તમને નહિ રહે. કોઈ કોઈ વાર તો જાણે તમે શરીરની બહાર
નીકળી ગયા હો અને ધ્યાન પૂરું થયા પછી ફરીથી દાખલ થતા હો એવો
અનુભવ થશે.

આ ક્રિયાની સાથે સોડહં મંત્રનો જપ તેના અર્થના અનુસંધાનસહિત
કરવાથી ઘણો લાભ થશે. આત્મા અછેદ અને અદાહ્ય છે, અજન્મા અને
અવિનાશી છે, તમામ પ્રકારના વિકાર અને ઉપાધિઓથી નિર્લિપ્ત છે—એવું
ધ્યાન કરતા જવું અને સોડહં-સોડહં એવો જપ ચાલુ રાખવો.

આ ક્રિયા સાધકે દરરોજ થોડી થોડી મિનિટ સુધી કરવાની છે. એને
માટે જગ્યા બની શકે તેટલી શાંત પસંદ કરવી; અને કાં તો અનુકૂળતા પ્રમા-
ણે બેસવું અથવા આરામખુરશી ઉપર શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશીને શિથિલ
કરીને સૂઈ જવું અને મનને શાંત કરી નાખવું. આ બધી શરતોનું યથાવિધિ
પાલન કરવામાં આવશે તો સાધક એક વિશિષ્ટ પ્રકારની શાંતિની લહરનો
અનુભવ કરશે. આ અવસ્થા પણ એક પ્રકારની “સમાધિ” છે. સોડહં મંત્રનો
ભાવાર્થસહિત જપ કરવાથી તેનું રહસ્ય મનમાં ઉંડું ઉતરી જાય છે; તેથી
કરીને સાધકનાં તેજ અને ક્રાંતિમાં એટલી તો વૃદ્ધિ થઈ જાય છે કે તેની
સાથે સમાગમમાં આવનારાઓ તેના શરીરમાંથી નીકળતા શક્તિના પ્રવાહની
ચમક અનુભવે છે. તેની આસપાસ ઓજસનું મંડલ બની જાય છે. ભય,
ચિંતા અને ઉદ્વેગ તેના મનમાંથી સમૂળાં નીકળી જાય છે. આ અભ્યાસની
પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાં પણ ચિંતા, ભય, ધિક્કાર, અદેખાઈ વગેરે ચિત્તની
નર્જળતાસૂચક વૃત્તિઓમાંથી સાધક મુક્ત બને છે. તેના ઓજસનો પ્રભાવ
બીજાના ઉપર પડે છે અને તેમનામાં પણ નિર્ભયતા, નિર્વૈર વગેરે ભાવો-
નો ઉદય થાય છે.

હવે આના કરતાં પણ બીજી વધારે ઉંચી અવસ્થા છે, જેને મુકાબલે ઉપલી સ્થિતિ પુષ્પની કળી બરોબર છે. “હું આત્મા છું” એ ભાવમાંથી સાધક “હું બ્રહ્મ છું” એ ભાવમાં પ્રવેશ કરે છે. એ અવસ્થાના હેવાલ અધ્યાત્મવિદ્યાના લેખકો આપતા આવ્યા છે અને તેની થોડીઘણી હકીકત તો દરેક સાચા સંતના ચરિત્રમાંથી પણ મળી આવે છે. કેટલાક તેને અમુક દેવ-દેવીની કૃપાનું પરિણામ કહે છે; પણ સાચી બ્રહ્મવિદ્યાની દૃષ્ટિએ જોતાં તમામ ધર્મો અને મતમતાંતરોથી પર એવો આત્માનો ઉંચામાં ઉંચો અનુભવ કહી શકાય. ટાંગોર અને ળહીટમેન જેવા ફિલ્સુફ કવિઓને પણ આવી અવસ્થાની ઝાંખી થાય છે અને તેથીજ તેમનાં લખાણમાં આત્માનાં અમૃત નીતરી આવે છે. કેટલાકને લાંબા સમયના લાગટ સાધનને પરિણામે તો કેટલાકને વિજળીના ઝબકારાની પેઠે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આગળ વધેલા યોગીજનો પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે આ અવસ્થા જે “મહાસમાધિ” કહેવાય છે, તેમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. કેટલાક તો બધો વખત એજ અવસ્થામાં પડી રહે છે અને બીજા તેમનાથી ઉતરતા યોગીઓ તેમણે પ્રેરેલા વિચારો ઝીલીને જગતની સેવા કરે છે. એ અવસ્થામાં બ્રહ્માંડની પરમ એકતાનો અનુભવ થાય છે. આખું વિશ્વ આત્મવત્ દેખાય છે. તેજનો અદ્ય અંશ મહત્સૂર્ય સાથે અથવા મહાસાગરનું બિન્દુ મહાસાગર સાથે પોતાનો સંબંધ જોઈ શકે છે. તે વખતે જેનું વાણીથી વર્ણન કરી ન શકાય અને જેને કોઈ પણ જાતના આનંદની ઉપમા ન ઘટે એવા અનિર્વાચ્ય બ્રહ્માનંદનો અનુભવ થાય છે. એકજ વાર એ આનંદનો આસ્વાદ લીધા પછી યોગીના હૈયામાં આનંદના ઓઘ સમાતા નથી. તેનાં નેત્રો અને વાણીમાંથી આનંદની ઝલક છવાઈ રહે છે. એ પૂર કેટલેક કાળે શમીને સ્થિર થઈ ગયા પછી પણ તેની અસર ચિરકાળ-પર્યંત ટકે છે અને પૂર્વાવસ્થાના સ્મરણથી પણ ભાવો દીપન થઈ આવે છે. આ ભાવતરંગની સાથે તેને નિર્વિશેષ જ્ઞાનનો અનુભવ થાય છે. વસ્તુમાત્રનું તેને અથર્થિત જ્ઞાન થઈ જાય છે અને પ્રત્યેક બાબતનું કાર્યકારણ તેના પોતામાં સમાઈ જતું લાગે છે. જગતના જડચેતન તમામ પદાર્થો તેને ચેતન-મય ભાસે છે અને માણના વિવિધ મણકામાં જેમ એક સુળંગ દોરો પડે-વાઈ રહ્યો હોય છે, તેમ પદાર્થમાત્રમાં એક અખંડ ચેતન વ્યાપી રહેલું તે બુદ્ધિ છે. તેનો પ્રેમ વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે. ભયનું નામનિશાન પણ રહેતું નથી. તેની દોષદૃષ્ટિ ઓગળી જાય છે. તેની નજરમાં “પાપ” જેવું કશું હો-

તુંજ નથી. તેની નજરે પ્રેમ અને પવિત્રતાજ આખા જગતમાં વ્યાપી રહેલાં દેખાય છે. તે રાગદ્વેષ આદિ દ્વંદ્વોથી પર બની જઈ આદ્યસ્થિતિનો અનુભવ કરે છે.

અંતમાં આ ભેદી લેખની નીચે જે ટિપ્પણી આપી છે તે અતિ મહત્વની, અર્થગંભીર અને બળપ્રદ હોવાથી અમે તેને પુનઃ પુનઃ વાંચવાની ભલામણ કરી તેના શબ્દે શબ્દ ઉચ્છૃંત કરીએ છીએ:-

“જેઓ માગશે તેમને મળશે. સામાન્ય મનુષ્યો વારંવાર તેની માગણી કરે છે; પણ તેમની પ્રાર્થના તરફ લક્ષ અપાતું નથી; કારણ કે તેઓ માત્ર મનવડેજ માગણી કરે છે અને મનનો અવાજ જે ભૂમિકામાં મન કામ કરતું હોય તે ભૂમિકાસુધીજ પહોંચે છે. છેલ્લા સૂત્રમાં નિર્દિષ્ટ કરેલી અવસ્થાએ પહોંચ્યા પછીજ માગેલું મળે છે, ત્યાંસુધી નહિંજ.

“વાંચવું એટલે આંતરિકદૃષ્ટિએ વાંચવું; સ્થૂળદૃષ્ટિનું વાચન તે વાચન નથી. માગવું એટલે અંદરની ભૂખ સહિત માગણી કરવી-આત્માના વિકાસ માટે તૃષ્ણા ઉત્પન્ન કરવી. ખરૂં વાચન તેજ કહેવાય કે જેનાવડે આત્માની ભૂખતરશ કેટલેક અંશે તૃપ્ત થાય. એવી રીતે જ્યારે સાધક જ્ઞાન મેળવવા યોગ્ય થાય છે ત્યારેજ તેને જ્ઞાનની દીક્ષા મળે છે, તેના સાધકપણાનો સ્વીકાર થાય છે.

“જેના અંતરમાં દીપક પ્રગટયો છે તે છૂપો રહેતો નથી. પ્રાથમિક સંગ્રામમાં વિજય મેળવ્યા વગર જ્ઞાન મળતું નથી. બુદ્ધિ ભલે અમુક પ્રશ્ન સમજી લે, પણ તે રહસ્ય આત્માના ઉંડાણ સુધી પહોંચતું નથી. એકવાર વાવાઝોડાં અને તોફાનોમાંથી શિષ્ય પસાર થાય, અને શાંતિ મેળવે ત્યારેજ તે જ્ઞાનનો અધિકારી બને છે. કોઈ કોઈવાર શિષ્ય શિથિલ થાય, માર્ગમાંથી ચ્યુત થાય તો પણ કરો ભય નથી. આત્માનો અવાજ એકવાર જાગૃત થયા પછી અંતરમાં તેનો ગુંજારવ થયાજ કરે છે. શિષ્ય પોતાના માર્ગથી કદાચ ઘણે દૂર નીકળી જાય તો પણ એક દિવસ તે આત્માનો અવાજ પુનઃ સાંભળશે, તે સાચા રાહ તરફ ખેંચાશે અને પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપને રાગદ્વેષનાં આવરણમાંથી મુક્ત કરશે.” ॐ શાન્તિઃ ।



અધ્યાય ૪ થો-માર્ગઉપર વિશેષ પ્રકાશ

“નિઃશબ્દતા અથવા શાંતિમાંથી એક ઘેરો નાદ સંભળાય છે. એ નાદ કહે છે કે:-તેં વાળ્યું છે. હવે તું લણુ. એ નાદને તું નિઃશબ્દતારૂપ માની લેજે અને તેનું અનુસરણ કરજે.”

શાંતિમાંથી ગાજતા જે ઘેરા નાદનું ઉપર સૂચન કર્યું છે તે મનુષ્યના જ્ઞાન-પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરતો આત્માનો અવાજ છે. સૌથી પહેલી વારની જાગૃતિ વખતે એ નાદ જેટલી સ્પષ્ટતાથી સંભળાયો હતો, તેટલો અત્યારે નથી સંભળાતો; કારણ કે મનુષ્યના કાન નીચેની ભૂમિકાઓનાં આંદોલનોથી ભરાઈ ગયા છે અને તેથી ઉપરની ભૂમિકાનાં આંદોલનોને ગ્રહણ કરી શકતા નથી; પણ તે નાદ અવિરતપણે તેના કાનમાં ગુંજ્યાજ કરે છે અને તેના તરફ જરાક કાન ધરતાંની સાથેજ સંભળાવા લાગે છે. આકાશમાં બીજાં હજારો આંદોલનો ધૂમતાં હોય તોપણ આ નાદની સ્પષ્ટતામાં લેશમાત્ર ગુંથવાડો થતો નથી; કારણ કે આત્મિક ભૂમિકાનો વિચાર કરતાંજ મનુષ્યનું ચિત્ત નીચેથી ઉંચે ચડે છે અને તેથી નીચેની ભૂમિકાનાં આંદોલનો તેમાં વિશ્લેષ નથી કરતાં. થોડાજ અનુભવ પછી આત્માના સ્પષ્ટ નાદને બીજા કનિષ્ઠ પ્રકારનાં આંદોલનોમાંથી ઓળખી કહાડવાની ચાવી હાથ લાગે છે. આત્માનો અવાજ હમેશાં અધારામાંથી પ્રકાશમાં અને નીચેથી ઉંચે જવા તરફજ પ્રેરણા કરે છે.

એ નાદ કહે છે કે:-“તેં વાળ્યું છે; હવે તું લણુ.” અધ્યાત્મવિદ્યાનો સાચો અભ્યાસી જેણે ઉંચા પ્રકારની જ્ઞાનદશા અનુભવી છે અને પોતાને પ્રાપ્ત થયેલાં સત્યોને વ્યવહારમાં ઉતારવાની જેને ઉત્કંઠા છે. તેની અવસ્થાનું અહીં સૂચન થાય છે.

પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ થતાં સુધી જિજ્ઞાસુ એકાંતમાં બેસીને સાધનભજન કરતો તેની રાહ જુએ છે; પણ એકવાર એના હૃદયમાં તે સત્યને સ્થાન મળ્યા પછી તેનામાં એક સ્વર્ગીય તાલાવેલી પ્રકટે છે. તે સત્યને જગતમાં જાહેર કરવાની અને તેને વ્યવહારમાં મૂકવાની તેના મનમાં ભારે ઉત્કંઠા પેદા થાય છે. અમે પૂર્વે કહી ગયા છીએ કે આત્મદર્શન થયા પછી માણસ તદ્દન બદલાઈ જાય છે. તેના શરીરમાંથી તદ્દન જૂદાજ પ્રકારના વિચાર-પ્રવાહ

ઉત્પન્ન થઈને ચારે દિશાએ ફેલાઈ જાય છે અને તે તેની આસપાસનાં મનુ-
ષ્યોના વિચારપ્રવાહ કરતાં તદ્દન જૂઠ્ઠાજ પ્રકારના હોય છે. તે એટલા બળ-
વાન હોય છે કે આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર તેની શુભ અસર થવા
લાગે છે. જેમ કાઢવથી ભરેલા તળાવમાં સ્વચ્છ, મીઠા પાણીનો પ્રવાહ દા-
ખલ થાય અને થોડીવારમાં આખા તળાવને ચોખ્ખા પાણીથી ભરી દે તેમ
આ જ્ઞાનીના વિચારપ્રવાહ આખા જગતના વિચારપ્રવાહ ઉપર ભારે અ-
સર કરી નાખે છે. તેના ચેતનવંત વિચારની જગતને જરૂર હોવાથી તેનું
આધ્યાત્મિક મન તેને જગતની સેવામાં પ્રવૃત્ત થવાની પ્રેરણા કરે છે; માટેજ
સૂત્રમાં કહ્યું છે:—“તેં વાળ્યું છે, હવે તું લણ્યું.”

માનવકુલની માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં ત્રણ મુખ્ય અવસ્થા-
ઓની નોંધ અનુભવીઓ કરી ગયા છે. જેમ ગર્ભનું બાળક ગર્ભમાં રહ્યું
રહ્યું માનવજાતિની ગત કાળની તમામ મુખ્ય મુખ્ય અવસ્થાઓ પસાર કરી
જાય છે, તેવીજ રીતે મનુષ્ય ઉન્નતિક્રમમાં સૌને સામાન્ય હોય એવી કેટલીક
અવસ્થાઓમાંથી પસાર થાય છે. એ ત્રણે સ્થિતિનું જરા દિગ્દર્શન કરીએ.

પહેલી સ્થિતિ—આ અવસ્થામાં સાહજિક મનની સત્તા સૌથી વધારે
હોય છે. બુદ્ધિ હજી તેનો અધિકાર બેસાડવા જેટલી ખીલી નથી અને
આધ્યાત્મિક મનનો તો હજી પત્તોજ નથી. આ અવસ્થા નાનાં બાળકોની
અને અણસુધરેલી પ્રજાઓની હોય છે. સ્વયંભૂત ઉપરાંત તેમને બીજા
કશાનો વિચાર હોતો નથી. ખોરાક, આશ્રયસ્થાન અને ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિ
એ સિવાય બીજી કોઈ બાબતનો વિચાર તેમના જ્ઞાનપ્રદેશમાં પ્રવેશ કરી
શકતો નથી. તેમનામાં અમુક પ્રકારની સ્વતંત્રતા, સમાનતા, અકૃત્રિમતા અને
નિરભિમાનપણું હોય છે; અને એકંદરે તેઓ તેમનાથી એક પાયરી ઉંચે
જએલા માણસો કરતાં વધારે સુખી હોય છે. ‘પાપ’ એટલે શું એ તેઓ જાણુ-
તાજ હોતા નથી અને તેમના મનમાં ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓની પ્રેરણા પ્રમાણે
તેઓ આચરણ કરે છે. પોતાના કરતાં કોઈ બળવાન શક્તિનું અસ્તિત્વ તેઓ
સાહજિક વૃત્તિથી માને છે. મોક્ષનો વિચાર તેમને માટે અશક્ય છે; પણ એ
બળવાન શક્તિ તેમનું આ લોકમાં સંરક્ષણ કરે છે અને પરલોકમાં કરશે
એવું તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ માનતા હોય છે.

બીજી સ્થિતિ—બુદ્ધિના ઉઘડવાની સાથેજ આ સ્થિતિનો આરંભ થાય
છે. હવે સાફ શું અને નહાફ શું તેને ઓળખવાની શક્તિ મનુષ્યને પ્રાપ્ત

થાય છે. તેના મનના કોઈક વધારે ઉચ્ચ અંશમાંથી કોઈક નિગૂઢ પ્રેરણા થતી હોય એવો તેને ભાસ થાય છે અને તેથી કરીને નીચ કામ કરતાં તેને શરમ ઉપજે છે; તથા નિઃસ્વાર્થી સેવાકાર્યથી તેને શાંતિ અને સંતોષ થાય છે; પણ બુદ્ધિનું કાર્ય આટલેથી અટકતું નથી. પછી તો તે સારીનરસી વસ્તુઓની રચના કરવા લાગે છે. કેટલાક ધર્મગુરુ બની લોકોને બોધ આપે છે કે અમુક પ્રકારનાં આચરણ શુભ કહેવાય છે અને તેથી ઈશ્વર રાજ થાય છે અને તેથી વિપરીત આચરણ અશુભ કહેવાય છે તથા તેથી ઈશ્વર કોપે છે. તેઓ તેમના અનુયાયીઓને રુચે એવા ભોજ્યપદાર્થોથી ભરેલા સ્વર્ગની અને ભય ઉપજે એવા ત્રાસદાયક પદાર્થોથી ભરેલા નરકની વાતો કહે છે. અમુક પદાર્થો સુખજનક છે, એટલાજ માટે ઘણીવાર તેમને અશુભ અને ત્યાજ્ય ગણવામાં આવે છે. એવી સ્થિતિના લોકોની સામાન્ય માન્યતા એવી હોય છે કે શરીરને કષ્ટ આપ્યાથી દેવ પ્રસન્ન થાય છે. તેમનામાં ધર્માન્ધતા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તેઓ પોતાને, પોતાના પેગંબર અથવા આચાર્યને તથા પોતાના ધર્મને સર્વથી શ્રેષ્ઠ માને છે. પરધર્મ તથા પરધર્મીઓ તરફ તેઓ ઘૃણા રાખે છે. તેઓ નાના પ્રકારના મત અને સંપ્રદાયોમાં વિભક્ત થઈ જાય છે અને પરસ્પર દ્વેષ કરતા રહે છે. પ્રેમ કરતાં ભયનું રાજ્ય તેમના પર વિશેષ હોય છે. બ્રાતૃભાવ પણ માત્ર નામનોજ હોય છે. પહેલી સ્થિતિમાં એકતાની ભાવના હતી તેને ઠેકાણે હવે વિભિન્નતા જોવામાં આવે છે. આગળ જતાં બુદ્ધિ વધારે પ્રસ્ફુટિત થાય છે અને તુલનાશક્તિ હવે દર્શન દે છે. એના પ્રભાવથી ઘણા જૂના વહેમો અને રૂઢીઓ જે એક વેળા ઘણી પવિત્ર અને સાચી મનાતી હતી હવે જૂઠી કરે છે. એક પછી એક જૂનાં પડ ઉખડતાં જાય છે અને થોડા સમય સુધી નાસ્તિકતા અથવા નિરીશ્વરવાદનો પવન વાય છે. જૂની માન્યતાઓ ધોવાઈ જાય છે પણ તેની જગ્યાએ નવી માન્યતાઓની સ્થાપના હજી થઈ હોતી નથી; પણ હવે ધીમે ધીમે આધ્યાત્મિક મન પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા લાગે છે અને સત્ય ધર્મ તથા આત્માના સાચા આદેશની પ્રેરણા થવા માંડે છે. એમ થતાં મનુષ્ય ત્રીજી અવસ્થામાં પ્રવેશે છે.

ત્રીજી અવસ્થા-હવે મનુષ્યની બુદ્ધિ સર્વત્ર ન્યાય અને સત્યનું દર્શન કરે છે. કેટલીક વસ્તુઓ અન્ય કરતાં વિશેષ વિકસિત થએલી પ્રતીત થાય છે; પણ તે બધીએ વિશ્વની યોજનામાં અમુક અમુક હેતુ સિદ્ધ કરતી માલૂમ પડે છે. હવે વિકાસ પામેલો જીવ ઘણી વસ્તુઓ વિના ચલાવી લે છે; પરંતુ

તે કોઈ દેવતાને પ્રસન્ન કરવા માટે નહિ પણ જૂનાં, ઉતરેલાં, સાંકડાં પડેલાં વસ્ત્રની માફક તે વસ્તુઓનો તેને ખપ રહેતો નથી. એમ છતાં એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારએ । પ્રતિ તેની સહાનુભૂતિ હોય છે. તે જોઈ શકે છે કે એ વસ્તુઓ તેમને માટે જરૂરની છે અને તેઓ વધારે કાચી અવસ્થામાં જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતા હતા, તેના કરતાં તે ચડીઆતી છે. જીવમાત્ર સાચા રાહ ઉપર મુસાફરી કરી રહ્યા છે—કોઈ આગળ તો કોઈ જરા પાછળ, પણ બધાની ગતિ એકજ દિશામાં છે, એ તે જોઈ શકે છે. પાપને તે જૂલનું પરિણામ સમજે છે.

આ સ્થિતિમાં આવી પહોંચેલા જીવને તમામ ધર્મની એકતા સમજાય છે—તે એટલે સુધી કે પોતે અમુક સંપ્રદાયનો છે તે કહેવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તમામ ધર્મોના દેવાલયોમાં તેને એક અદ્વિતીય પ્રદક્ષીન ઉપાસના થતી દેખાય છે. આ અવસ્થાની એક ખાસ વિશિષ્ટતા એ છે કે તેને જીવમાત્રની એકતા પ્રત્યક્ષ થાય છે. જાણે આખું વિશ્વ સજીવ હોય અને એકજ જીવથી પ્રાણુવંત બન્યું હોય, એવું તે જોઈ શકે છે. તે સૌમાં પોતાને જુએ છે અને પોતાનામાં સૌને જુએ છે. તેનો ભેદભાવ પૂરેપૂરો ગળી ગયો હોય છે. તેને ડરવાનું કશું પ્રયોજન નથી. ડર કોનો ? તેના પોતાના સિવાય જગતમાં બીજું કશું છેજ નહિ તો પછી ડરવાનું કોનાથી ? તેને મનથી આજ અને કાલ સરખી છે. તે ત્રિકાલાતીત બની ગયો છે. ભીતિ, ધૃણા, દોષારોપણ—એ બધી વૃત્તિઓથી તે હવે પર થઈ ગયો છે. વસુધૈવ કુટુંબકમ્ એ સત્યનો તેને સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે.

સામાન્ય માણસો આવા માણસના મનની હાલત સમજી શકેતાં નથી. તે પોતાનાં સગાંઓ અને નાતિલાંઓ વચ્ચે એકલોઅટુલો પડી જાય છે; પણ હવે એવા એકલાઅટુલા માણસોની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે અને એક દિવસ એવો પણ આવી પહોંચશે કે જ્યારે પોતાના માનવબંધુઓ ભૂખે મરતાં હોય ત્યારે પોતે સુખવૈભવ માણવામાં હૈયામાં કાંઈક ડાંગશે; બીજા દેશની પ્રજાઓને ચૂસીને માતખર બનવાનાં સાહસો નહિ થાય અને મનુષ્યજાતિઓનાં જે જે દુઃખો આપણે નજરે જોઈએ છીએ અને છતાં જાણે આપણને તેની સાથે કશી નિરખત ન હોય તેમ જોયું ન જોયું કરીએ છીએ, તેમ ભવિષ્યમાં નહિ થાય. આમ થવાનું કારણ શું ? કારણ કે મનુષ્યની જ્ઞાનદષ્ટિ ઉઘડી હશે, માણસ માણસ વચ્ચેની ભિન્નતા ભૂંસાઈ ગઈ હશે

અને એકતું દુઃખ તે સૌનું દુઃખ એવી સામાન્ય સમજ થઈ ગઈ હશે. આમ થશે ત્યારે નવયુગ મંડાશે અને પૃથ્વી ઉપર દેવો અવતરશે.

“ તું હવે શિષ્ય (જિજ્ઞાસુ) બન્યો છે; તને ઉભા રહેતાં, સાંભળતાં, જોતાં અને બોલતાં આવડ્યું છે; તેં તારી વાસનાઓને જીતી છે અને તને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે; તેં તારા આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોયું છે, તેને ઓળખ્યું છે અને શાંતિનો નાદ સાંભળ્યો છે; તું હવે જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કર અને ત્યાં તારે માટે શું લખી રાખ્યું છે તે વાંચ.”

આ સૂત્રની નીચે એક ટિપ્પણ આપ્યું છે; તે પણ અતિ ઉપયોગી છે.

ટિપ્પણ—ઉભા થતાં શીખવું એટલે આત્મશ્રદ્ધાવાન થવું; સાંભળતા શીખવું એટલે આત્માના દરવાજા ખોલી નાખવા; જોતાં શીખવું એટલે સૂક્ષ્મશક્તિનો વિકાસ કરવો; બોલતાં શીખવું એટલે ખીજાઓને મદદ કરવા શક્તિમાન થવું; વાસનાઓ જીતવી એટલે પોતાની જાતનું નિયમન અને ઉપયોગ કરતાં શીખવો; આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી એટલે જ્યાંથી આત્માનું ચોખ્ખું દર્શન થઈ શકે એવી હૃદય ગુહામાં પ્રવેશ કરવો; આત્મપુષ્પને ખીલેલું જોવું એટલે જે અવસ્થામાં તું મનુષ્ય મટીને બ્રહ્મ બની જાય તે અવસ્થાનો એક પળવાર પણ અનુભવ કરી લેવો; આત્મપુષ્પને ઓળખવું એટલે આખો મીઠા વગર અને ભયભીત થઈને પાછા હઠ્યા વગર તે જવલત જ્યોતિનું દર્શન કરવું. આવું કોઈ કોઈને થાય છે અને ક્રોધની પળે બાજી હારી જાય છે. શાંતિનો નાદ સાંભળવો એટલે આત્માના ઉંડાણમાંથી પ્રાપ્ત થતું સ્વયંજ્ઞાન ગ્રહણ કરવું. જ્ઞાનમંદિરમાં પ્રવેશ કરવો એટલે જ્ઞાન ગ્રહણ કરી શકાય એવી રિચતિમાં આવી જવું. એમ થશે ત્યારે તારે માટેનો ઉપદેશ અગ્નિના દરક પછી સહેલાઈથી વાંચી શકાય એવી રીતે લખવામાં આવશે; કારણ કે જ્યારે શિષ્ય તૈયાર થાય છે ત્યારે ગુરુ પણ તૈયારજ હોય છે.

અહીં શિષ્યને ઉભા રહેતાં, બોલતાં, જોતાં અને સાંભળતાં આવડ્યું હોય એમ કહેવામાં આવ્યું છે. આત્મજ્ઞાનવડે શિષ્યમાં દૃઢપણે ઉભા રહેવાની અને પોતાના ભવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્યાર પછીનાં ચાર સૂત્રો ઘણાજ મહત્ત્વનાં અને બહુ આગળ વધેલા શિષ્યને માટે લખાએલાં છે.

હવે પછી થવાના સંગ્રામ વખતે ખાળુએ ઉભો રહેજે; લડજે ખરો પણ લડવંચો બન્યા વગર લડજે.

લઢવેયાને શોધી કહાડ; તે તારામાં રહેલો છે; તે તારામાં રહીને લઢશે.

તેની પાસેથી લડાઈની આજ્ઞાઓ સાંભળી લેજે અને તેમનું પાલન કરજે.

તે તારો સેનાપતિ હોય એમ નહિ પણ તે તું પોતેજ હોય તેમ તું તેની આજ્ઞાનું પાલન કરજે; તેના શબ્દો તારી પોતાનીજ અંતરની ઈચ્છાને પ્રકટ કરતા હોય એમ માની લેજે; તે તુંજ છે; પણ તારા કરતાં તેનાં તેજ અને જ્ઞાન અનંતગણાં વધારે છે. તેને ઓળતોજ રહેજે; નહિ તો લડાઈની ધમાધમીમાં તે તારી નજરે નહિ પડે. તું તેને ઓળખી કહાડે ત્યાંસુધી તે તને ઓળખે એવો નથી. તારો અવાજ તેને કાને પડશે તોજ તે તારામાં રહીને લઢશે અને તારામાં રહેલી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરશે. એમ કરવાથી તું નિશ્ચિંતપણે અને શાંતચિત્ત લડી શકીશ; તું બાબુએ ઉભો રહેજે અને તેજ તારે સાડ લડી લેશે. પછી તારો એક પણ ઘા ખાલી નહિ જાય. જો તું તેને નહિ શોધી કહાડે તો લડાઈમાં તું સલામત નહિ રહે. તારૂં મગજ ભમવા લાગશે, તારા હૃદયમાં દુઢતા નહિ રહે અને લડાઈના ધૂમકોટમાં તારી દૃષ્ટિ અને ઈન્દ્રિયો તને દગો દેશે. શત્રુ કોણ અને મિત્ર કોણ તે તું નહિ ઓળખી શકે.

તે તારૂંજ સ્વરૂપ છે; પણ તારી શક્તિઓ મર્યાદિત છે, તેથી તું ભૂલ કરી બેસે તે શાશ્વત છે; તે કદિ ભૂલ કરતો નથી. તે સનાતન સત્ય છે. એકવાર તે તારામાં પ્રવેશ કરશે અને તારો રક્ષક બનશે તો તે તને કદિ રવડતો, મૂકશેજ નહિ; અને એકવાર પરમશાંતિની પળે તું અને તે બેઉ એક થઈ જશે.

આગલાં સૂત્રો ઉપર જે વિવેચન થઈ ગયું છે તેની મદદથી આ સૂત્રો સમજવામાં વાંચકને મુશ્કેલી પડે એમ નથી. અહીં “તું” એટલે જીવ અને “તે” એટલે બ્રહ્મ એવો અર્થ લેવાનો છે. ત્યાર પછી બીજાં ચાર સૂત્રોનો સમૂહ આવે છે. તે નીચે પ્રમાણે છે:—

જીવનના ગીત તરફ લક્ષ દે.

તેનો મધુર રણુકાર તારા સ્મરણુભંડારમાં સાચવી રાખજે,

તેમાંથી એકતાનતાનો પાઠ શીખજો.

હવે તને લડાઈના કોલાહલની વચ્ચે ખડકની માફક દૃઢ અને ટઠાર ઉભા રહેતાં આવડ્યું છે. તારો લડવૈયો જે તારો રાજા છે અને જે તું પોતેજ છે તેની આજ્ઞાનું પાલન તું કરી શકે છે. લડાઈના પરિણામની પરવા કરતો નહિ; પણ તેની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનીજ કાળજી રાખજો. તે જીતશે એટલીજ ખાખત મહત્ત્વની છે. તું જાણે છે કે તેનો કદિ પરાજય થતો નથી. આથી કરીને તું શાંત અને નિશ્ચિંતપણે લડાઈનો વચ્ચે ઉભો રહેજો અને દુઃખનું શમન કરીને તથા ભારે દુઃખ વેઠીને જે સાંભળવાની શક્તિ તે પ્રાપ્ત કરી છે, તેનો તું ઉપયોગ કરજો. તું મનુષ્ય હોઈશ ત્યાંસુધી તો તે મહાન સંગીતની તૂટક તૂટક કડીઓ તારા કાન પર આવશે. તું તેને કાન દધને સાંભળ્યા કરજો અને સાંભળેલું યાદ રાખજો કે જેથી કરીને તારે કાને આવેલામાંથી તું કંઈ પણ ભૂલી ન જાય. તારી આસપાસના જગતના ભેદનું રહસ્ય ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરજો. તું જો આટલું કરશે તો તારે કોઈ ગુરુની જરૂર નહિ રહે; કારણ કે જેમ દરેક જણમાં બોલવાની શક્તિ છે, તેમ જેમાં દરેક જણ રહેલો છે, તેનામાં પણ બોલવાની શક્તિ છે. ખુદ જીંદગીને પણ વાચા હોય છે અને તે કદિ મૂંગી રહેતીજ નથી અને તમે બહેરાઓ માનો છો તેમ તેનું ભાષણ કઠોર ચીસના જેવું નથી; પણ તે તો મધુર સંગીત છે. તું તે ગીતના સૂર પૈકીનો એક છે, એ સત્ય તું શીખી લેજો અને તેમાંથી એકતાનતાના નિયમોનું પાલન કરવાનો પાઠ શીખજો.

એની નીચે આપેલી ટિપ્પણી પણ એટલી બધી સત્યોથી ભરેલી અને બોધપ્રદ છે કે અમે તે આખી ને આખીજ ઉદ્ધૃત કરીએ છીએ.

ટિપ્પણી—પ્રથમ તો એ નાદને તમારા અંતરમાં શોધો અને સાંભળો. પહેલાં તો તમે કહેશો કે ત્યાં સંગીત જેવું કંઈજ નથી; માત્ર બેતાલો ઘોંઘાટ સાંભળાય છે; પણ વધારે ઊંડા ઉતરીને જુઓ. હજી પણ જો તમને ધારેલી વસ્તુ ન મળે તો એથીએ વધારે ઊંડા ઉતરજો. દરેક મનુષ્યના અંતઃકરણમાં કુદરતી ગીત અહોનિશ

ગુંજે છે; ત્યાં એક છુપું ઝરણું છે. તે ભલે દબાઈ ગયું હોય, દટાઈ ગયું હોય, તેનો કલકલ અવાજ પ્રકટ ન થતો હોય તોપણ તેનું અસ્તિત્વ તો છેજ. તમારા સ્વભાવનાં મૂળતત્ત્વોમાં શ્રદ્ધા, આશા અને પ્રેમ રહેલાં છે. જે અશુભને વરે છે, તે અંદર દષ્ટિ કરતો નથી. હૃદયના સંગીત તરફ પોતાના કાન ખંધ રાખે છે અને આત્માના પ્રકાશની સામે નેત્ર મીચી દે છે તેને આમ કરવાનું પ્રયોજન એ છે કે તેમ કરવાથી તે વાસનાઓના પ્રદેશમાં રહી શકે છે; પણ જીવનના તમામ પડની નીચે એક જીવંત ઝરો વહી રહ્યો છે. તેને રોકાય તેમ નથી. તેની અંદર ખરેખર અખૂટ જલ વહી રહ્યું છે. તે પડને ભેદીને પાણીનું વહેણ શોધી કહાડે. કુદ્રમાં કુદ્ર જીવ પણ એ જીવન-જલનો અંશ છે. તે ભલે તેથી અજાણ્યો હોય અને પોતેજ કદપનાથી ઊભી કરેલી ભવની મૂર્તિઓથી ડર્યા કરતો હોય. તમારી આસપાસના તમામ જીવો તે વિરાટના અંશ છે અને માયાની ઇન્દ્રજાળ એવી બળવતી છે કે બીજાના હૃદયમાં ગુંજતું મધુર દિવ્ય સંગીત ક્યારે તમારે કાને અચકાશે તે કહી શકાતું નથી; પણ તે તમારા અંતરમાં છેજ એવો વિશ્વાસ રાખજો. ગમે તે પ્રયત્ને એકવાર તેને શોધી કહાડીને સાંભળજો. તેનો નાદ સાંભળ્યા પછી તમે બીજાનાં હૃદયના સૂર પણ તરતજ પારખી શકશો.

એની પછીનાં ચાર સૂત્રો પણ એની એજ બાબતનો ઉપદેશ કરી રહ્યાં છે:—

“ તમારી આસપાસના જીવોપ્રતિ અતિ ગંભીરભાવે દૃષ્ટિ કરજો.

મનુષ્યના હૃદયમાં બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરજો.

સૌથી પ્રથમ તમારું પોતાનું હૃદય આગ્રહપૂર્વક શોધો; કારણ કે ત્યાંથીજ તમને એવું તેજ પ્રાપ્ત થશે કે જેનાવડે જીવનના તમામ પ્રશ્નોનાં રહસ્ય તમારાં નેત્ર આગળ ખુલ્લાં થઈ જશે. મનુષ્યોનાં અંતઃકરણનું નિરીક્ષણ કરો; એ રીતેજ તમે જેનાં અંગ છો તે જગતનું તમને જ્ઞાન થશે. તમારી આસપાસની પળે પળે બદલાતા અવસ્થાંતરને પામતા જીવન-સ્રોતને અવલોકતા રહેજો; કારણ કે તેની રચના માનવહૃદયથી થએલી છે; અને જેમ જેમ તમને તેની રચના અને તેનું રહસ્ય સમજાતું જશે, તેમ તેમ તમે જીવનને તેના વિશાળ અર્થમાં સમજી શકશો.

ટિપ્પણી—કોઈપણ પ્રશ્નને નિરપેક્ષદૃષ્ટિથી તપાસજો; નહિ તો તમારી દૃષ્ટિ અમુક રંગથી રંગાઈ જશે. સ્વતંત્ર બુદ્ધિ પક્ષપાતરહિત હોય છે. તમારે કોઈ મિત્ર નથી અને કોઈ શત્રુ નથી. તમારે સૌ કોઈ સમાન છે. અમુક માણસ તમારો શા

માટે શત્રુ છે, એ બેદ તમારે ઉકેલવોજ જોઈશે; બલે તે કામમાં યુગ વીતી જાય. તમારો મિત્ર તમારું અંગ છે; તમારાજ સ્વરૂપનો વધારો છે. આ પણ એક કૂટ પ્રશ્ન છે; પણ સૌથી વધારે મુશ્કેલી તો તમારાજ હૃદયની પૂરી પિછાન કરવામાં રહેલી છે. “ હું અને મારું ”, એ બેદ જ્યાંસુધી શીઘ્ર ન જાય ત્યાંસુધી તમારા સ્વરૂપનું રહસ્ય તમને નહિ સમજાય. તમે તેનો ત્યાગ કરશો ત્યારેજ તમારી બુદ્ધિ સમ્યક્તાનને મહશ્વ કરશે. એમ થશે ત્યારેજ તમે તમારા સ્વરૂપને ઓળખી શકશો; અને તેમાં રહેલી શક્તિઓનો રૂડો ઉપયોગ કરી શકશો. ॐ શાંતિ:



શુદ્ધિપત્ર

| પૃષ્ઠ | પંક્તિ | અશુદ્ધ | શુદ્ધ | પૃષ્ઠ | પંક્તિ | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
|-------|--------|--------------|---------------|-------|--------|-------------------|-------------------|
| ૧ | ૨ | સ્થૂળશરીર | સ્થૂળઅંગ | ૧૪૪ | ૧૪ | શિર | શિરા |
| ૨૨ | ૩૧ | તયાર | તૈયાર | ૧૪૪ | ૧૬ | કેન્દ્ર કેન્દ્રની | કેન્દ્રેકેન્દ્રની |
| ૨૩ | ૪ | માળા | માવા | ૨૩૨ | ૧૭ | સાથી | સૌથી |
| ૩૬ | ૨૪ | સાથી | સૌથી | ૨૪૧ | ૩૦ | થતાંનો | થતાંની |
| ૪૬ | ૨૮ | પાષ્ટિક | પૌષ્ટિક | ૨૪૭ | ૭ | આભ્યંતારકે | આભ્યંતરિક |
| ૪૮ | ૨૭ | શરીર- | શરીરના | ૨૫૦ | ૬ | તયાર | તૈયાર |
| ૫૬ | ૨૭ | પાર્વાત્ય | પૌર્વાત્ય | ૨૬૨ | ૧૭ | વિચાર કે | વિચારકે |
| ૫૬ | ૨૮ | નહિ | નહિ) | ૨૬૬ | ૧૧ | અપાણા | આપણા |
| ૬૪ | ૮ | સાને | સૌને | ૨૭૨ | ૨૩-૨૪ | સાહજકિ | સાહજિક |
| ૭૬ | ૧૩ | આવધ | ઔષધ | ૨૭૫ | ૨૫ | સંભવિતજ | સંભવિતજનથી |
| ૮૨ | ૫ | ઓટેવને | આ ટેવને | ૨૭૫ | ૨૭ | નથી. સુધી | સુધી |
| ૯૪ | ૧૪ | એને | અને | ૨૮૨ | ૧૫ | ત્યારેજ બધા | ત્યારે બધાજ |
| ૯૫ | ૯ | નાડીચક્રનો | નાડીચક્રને | ૨૮૭ | ૨૨ | શિવવ્યાપક | વિશ્વવ્યાપક |
| ૯૬ | ૬ | આસૌર્યચક્રના | સૌર્યચક્રના આ | ૨૯૨ | ૯ | અશ્ર | અશ્રુ |
| ૧૦૧ | ૩ | તૈયાર | તૈયાર | ૩૧૫ | ૨૮ | ઘણીવારા | ઘણીવાર |
| ૧૧૧ | ૨૦ | આવધિ | ઔષધિ | ૩૪૦ | ૧૦ | વખરી | વૈખરી |
| ૧૧૨ | ૧૫ | આહ | અહિં | ૩૪૭ | ૧૩ | સાડહં | સોડહં |
| ૧૧૨ | ૨૮ | સતેજ | સતેજ | ૩૪૭ | ૨૯ | નિર્જળતા | નિર્જળતા |
| ૧૨૧ | ૧૭ | ખલા ખલા | ખલા | ૩૫૨ | ૨૨ | કરે છે | ઠરેછે |

વિલાયતી, ફ્રેન્ચ અને અમેરીકન તીજેરી તથા

ગોદરેજની ગામડી તીજેરી

ફાયરબ્રુક કરવા માટે જે જે વસ્તુઓ ગોદરેજ વાપરે
છે તેવી બીજાઓ વાપરતા નથી.

મુળજી જેઠા મારકીટની આગમાં બે દુકાનમાં બે બે તીજેરી બેડાબેડા
હતી, અંકેક ગોદરેજની અને અંકેક બણીતા વિલાયતી મેકરોની હતી. બંને ઠેકાણે
ગોદરેજની તીજેરીમાં સર્વ સલામત હતું અને વિલાયતીમાં બળી ગયું હતું.

ચોર અને ઘરફાડુથી બચાવનારી સ્ટીલની પેટી

પોતાનું બેખમ સાચવવા માટે જેઓ તીજેરી ખરીદી શકે નહિ તેઓ
માટે ગોદરેજે એક નવી જાતની બહુ મજબૂત સ્ટીલની પેટી બનાવવા માંડી છે.
એ પેટીઓ મેજ અથવા કબાટની સાથે જડી શકાતી હોવાથી ચોર ઉપાડી બધ
શકતો નથી. વકરો રાખવા દુકાનદારો એ પેટીઓ બહુ ખરીદે છે.

ગોદરેજનું કારખાનું—ગેસ કંપની પાસે, પરેલ, મુંબઈ.

ગોદરેજનો કપડાં ધોવાનો સાબુ

બહુ લાંબા અનુભવ પછી ગોદરેજે આ સાબુ બનાવવા માંડ્યો છે. કિંમ-
તમાં સસ્તો હોવા સાથે સારા વિલાયતી સાબુના જેવો છે કે નહિ તેની સમજ
વાપરવાથી પડશે. દરેક બણીતા દુકાનદારોને ત્યાં મળશે.

ગોદરેજનું ઘર રંગવાનું બેલ તેલ

આમાં ઘાસતેલ યા બીજું કશું પણ ભેળવવામાં આવતું નથી. એ તેલ દરેક
બાબતમાં હિંચામાં હિંચા વિલાયતી તેલની બરાબર ઉતરે છે. છતાં કિંમતમાં વિલા-
યતીથી ૨૦ ટકા કમી હોય છે. મોટા કંટ્રાક્ટરો અને ઇજનેરો બહુ ખરીદે છે.

ગોદરેજ ઓઇલ એન્ડ સૉપ કું. સુરતી મોહોલ્લા, ડાંગન રોડ, મુંબઈ.

